

COSMOPOLITAN

Clean beauty

Porque después de las fiestas, tu piel merece un descanso

Esta temporada más, es más

Looks maximalistas para sobrevivir al invierno

¿Nunca has tenido una relación larga?

Tranquila, tú no eres el problema y no estás sola

De péptidos sublinguales a microdescansos

Te contamos las tendencias para llevar una vida wellness este año

2026

Tu año para ser constante

Consultamos con los expertos para mantener nuestros propósitos los 12 meses del año

Las Alucines

LUPITA VILLALOBOS Y KASS QUEZADA: LISTAS PARA CONQUISTAR AL MUNDO

\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN

Suscríbete

Y recibe **12 ejemplares** en la comodidad de tu hogar

POR SÓLO \$859

(Pago único por suscripción anual)

20%OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859 | Promoción válida al 15 de febrero de 2026
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs. y sábado de 10:00 a 16:00 hrs.

Contenido



Más es más: looks
maximalistas.
Pág. 18



¿Cómo usar chamarra
chimenea?
Pág. 14

Gaten Matarazzo	08
Belleza al natural	34
<i>Sugar hacking</i>	42
Tendencias wellness	48
<i>Lazy girl jobs</i>	52
Aumenta tu capacidad mental	54
Balancea tus finanzas	56
Las Alucines	58
Efecto Zeigarnik	66
Nuevos destinos	70
Diseño emocional	76
<i>Foodie hotspots</i>	78
Horóscopos	80



ON TREND:
Big shoulders
Pág. 10

FOTOS DE PORTADA: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA
MAKEUP: CARLOS MORALES Y JUAN DE DIOS PEDROZA PARA DIOR BEAUTY
PELO: GERARDO LANUZA

LOOKS DE PORTADA:
Total looks, Raquel Orozco. Aretes, H&M.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
 malcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
 COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
 asierral@ollamani.com
 CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
 EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
 DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
 PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
 MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
 SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
 COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
 REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
 HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

Lleva la magia invernal directo a tu muñeca con la colección *Big Bang Unico Winter* de Hublot, que convierte el hielo en un lujo absoluto con tonos blanco nieve y azul glaciar, además de materiales como zafiro y titanio.



VENTA DE SUSCRIPCIONES
55-9085-9000
 Horario de atención:
 lunes a viernes de 8:00
 a 20:00 h y sábado
 de 9:00 a 16:00 h.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
 DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
 DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
 DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 54 N° 01. Fecha de impresión: 05-12-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVIS, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en calle Centeno N° 195, Col. Valle Sur, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEVIS, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVIS, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC. Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665-5958



@harpersbazaarmx

@harpersbazaamx

/harpersbazaarenspanol



Harper's
BAZAAR
EN ESPAÑOL

www.harpersbazaar.mx



Los picks de Las Alucines.

ALGO QUE QUIEREN LOGRAR ESTE AÑO...

Lupita: Retomar un proyecto de Las Alucines para una plataforma.
Kass: Que los Auditorios salgan como los tenemos visualizados.

PRÓXIMO DESTINO QUE QUIEREN VISITAR...

Lupita: Chile.
Kass: Chile y Europa.

UNA INVITADA QUE LES ENCANTARÍA TENER EN EL PODCAST...

Lupita: Yuridia.
Kass: Yuridia.

Encuentra tu balance

Lograr el equilibrio en esta vida no es cosa fácil, ya sea entre vida personal y profesional, ser *fit* y disfrutar, familia y amigos, ser mamá y no dejar tus cosas personales, pensar con la cabeza y el corazón... en fin, en la vida hay mucho que balancear, y lograrlo es cosa de tiempo y mucha prueba y error para encontrar ese ritmo que te funcione y se sienta como que lo tienes en tu vida. Pero aun siendo difícil, creo que es algo muy importante, porque es parte de la clave para ser felices y vivir tranquilos. Balancear lo que nos gusta y las responsabilidades, por ejemplo, nos ayuda a llevar una vida plena y no sentir que no la disfrutamos. Claro, hay momentos en que la balanza se carga más hacia un lado que al otro, y es normal, pero la solución está en sobrellevarlo y regresar a tu equilibrio. Por eso, queremos que este año se trate de encontrar el balance, y nada mejor que dedicando esta edición a impulsarte a buscar ese balance que te funcione mejor en todos los sentidos y que sea algo que trabajes todo el año. Y digo "trabajajes" porque, en realidad, no creo que sea algo que se da solo, sino que conlleva el esfuerzo de saber cuándo dejar de trabajar para hacer lo que te gusta, cuándo gastar en esa blusa que te encanta o cuándo es mejor ahorrar para el futuro.

Y hablando de balance y equilibrio, en portada este mes tenemos a Kass Quezada y Lupita Villalobos, quienes crearon el podcast *Las Alucines*, y me parece que se complementan a la perfección una a la

otra. Si ya escuchaste su podcast, seguro sabes de qué te hablo, pero al platicar con ellas noté cómo cada una aporta un lado de la balanza y juntas logran un gran equilibrio, que es quizás parte de la razón de que sean tan exitosas, tanto que este mes tendrán sus primeros *shows* en vivo en el Auditorio Nacional... encuentra más de esto y sobre ellas en la página 58, con la entrevista completa que les hice mientras esperábamos para iniciar su sesión de portada para esta edición.

Espero que disfrutes esta primera edición de 2026 y te sirvamos de inspiración para encontrar el balance en donde sea que lo necesites.



Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Streaming

Bridgerton, temporada 4

Esta temporada gira en torno al bohemio y segundo hijo de la familia, Benedict (Luke Thompson).

Aunque dos de sus hermanos ya están casados y viven felices,

Benedict se resiste a sentar cabeza... hasta que una mujer fascinante a la que conoce en el baile de máscaras de su madre lo hace cambiar de parecer. **Solo por Netflix a partir del 29 de enero.**

Foto: cortesía de Netflix.

Tu kit para enero

Nuevo año, nuevas ganas de vivirlo todo. Este mes llega con esa energía de empezar desde cero, probar, soltar y reinventarse. Entre planes que inspiran, estrenos imperdibles y experiencias que recargan, aquí tienes tu guía para arrancar 2026 con la mejor vibra.

POR ANDREA SIERRA

Streaming

Élyella

Anna, que dejó atrás su vida como presentadora de noticias y vive en medio de la nada, regresa a su pueblo cuando se entera de un asesinato que le remueve todo. Decide investigar por su cuenta, pero el detective Jack Harper empieza a verla con desconfianza y la pone en la mira. Entre versiones que no coinciden y secretos que nadie quiere contar, queda claro que alguien no dice la verdad. Solo por Netflix a partir del 8 de enero.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Pantalla grande

Marty Supreme

Biografía ficticia que sigue la vida de Marty Reisman, interpretado por Timothée Chalamet.

Un carismático jugador de ping-pong neoyorquino que pasa de los clubes clandestinos de apuestas a convertirse en campeón nacional.

FOTO: CORTESÍA DE A24.



Música

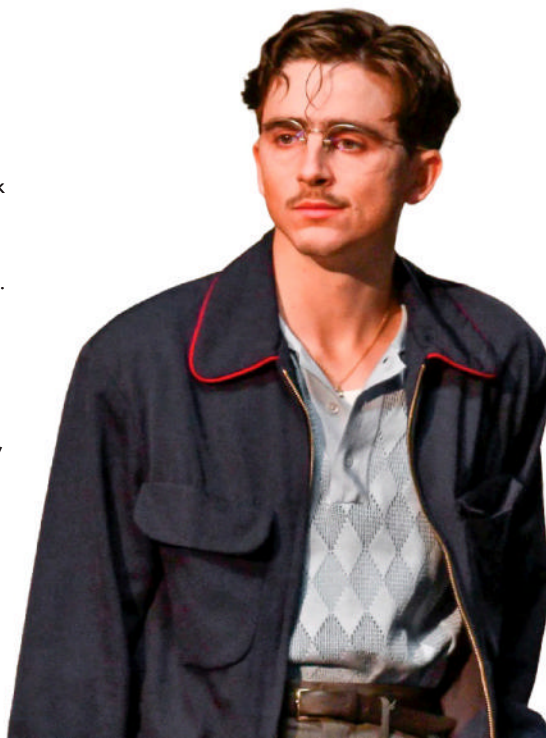
Kanye West

Prepárate, porque uno de los artistas más influyentes y polémicos de nuestra era vuelve a México. Ye no solo ofrece un concierto: crea un universo. Sus shows mezclan música, moda, *performance* y una visión estética que solo él se atreve a llevar al límite.

30 y 31 de enero, Plaza de Toros La México, CDMX.

superboletos.com

FOTO: GETTY IMAGES.



Pantalla grande

Song Sung Blue

Hugh Jackman y Kate Hudson dan vida a una pareja que decide formar una banda tributo a Neil Diamond. Inspirada en una historia real, la película sigue su camino entre música y resiliencia, mostrando cómo el amor, la esperanza y los sueños pueden renacer incluso cuando todo parece perdido.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES.

Pantalla grande

La única opción

El maestro del cine surcoreano Park Chan-wook regresa con una sátira oscura que mezcla *thriller*, humor negro y crítica social. La película sigue a Man-su, un hombre de mediana edad que, tras ser despedido de la empresa donde trabajó por 25 años, decide "crear" su propia vacante... cueste lo que cueste.

FOTO: CORTESÍA MUBI.





Experiencia

Stranger Things: The Experience

Una experiencia inmersiva donde te conviertes en protagonista: recorres el laboratorio de Hawkins, liberas tus poderes, te enfrentas a villanos y convives con personajes icónicos. Nostalgia, adrenalina y pura *vibe retro* para fans de *Stranger Things*. **Diferentes fechas, Expo Reforma, CDMX. feverup.com**

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Experiencia

The Jury Experience

Un juicio interactivo donde tú decides el veredicto final. A través de testimonios, pruebas forenses y un caso que lo tiene todo, tendrás que analizar cada detalle para responder la pregunta clave: ¿quién es en realidad culpable? **Diferentes fechas, Centro Cultural Universitario Tlatelolco, CDMX. feverup.com**

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Experiencia

Café Ferragamo

Un spot donde diseño, sabor y moda se fusionan: el menú reinventa clásicos italianos y el recorrido visual destaca piezas legendarias, como la *Rainbow Sandal* de Judy Garland y los *Red Crystal Pumps* de Marilyn Monroe. **El Palacio de Hierro Polanco, CDMX. ferragamo.com**

FOTO: CORTESÍA FERRAGAMO.



Música

Silvana Estrada

Con una voz que se siente como poesía hecha música, la veracruzana llega a la ciudad lista para darnos una noche íntima y totalmente emocional. Una puesta en escena donde la ternura, la vulnerabilidad y la fuerza conviven de forma mágica. **27, 28 y 29 de enero, Teatro Metropolitan, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: OCESA.



Música

Yandel Sinfónico

El reggaetón se viste de gala: Yandel llega con un *show* que mezcla la energía del urbano con la fuerza y elegancia de una orquesta en vivo. Himnos como "Encantadora" y "Nunca me olvides" se transforman en versiones sinfónicas que elevan su música a otro nivel. **31 de enero, Auditorio Nacional, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: OCESA.



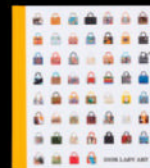
Arte y diseño

Surreal. Rodney Smith

La magia de Rodney Smith llega por primera vez a Latinoamérica. A través de más de 40 fotografías originales en blanco y negro, sin retoque digital, se revela su célebre estilo: una estética que combina moda, arte y un toque surrealista. **Hasta el 15 de marzo de 2026, Museo Franz Mayer, CDMX. franzmayer.org.mx**

FOTO: CORTESÍA MUSEO FRANZ MAYER.

Get lit



Para leer

DIOR LADY ART

Dior Lady Art celebra la magia de la *Lady Dior* como nunca antes: un ícono convertido en lienzo para 99 artistas que, a lo largo de una década, la han reinventado. El libro reúne más de 270 piezas originales que mezclan la herencia de la *maison* con una visión totalmente contemporánea. El resultado es una oda al arte, la moda y la belleza diaria, porque un accesorio no es solo un accesorio... es una declaración, un gesto, un universo entero. **FOTO: CORTESÍA DIOR.**

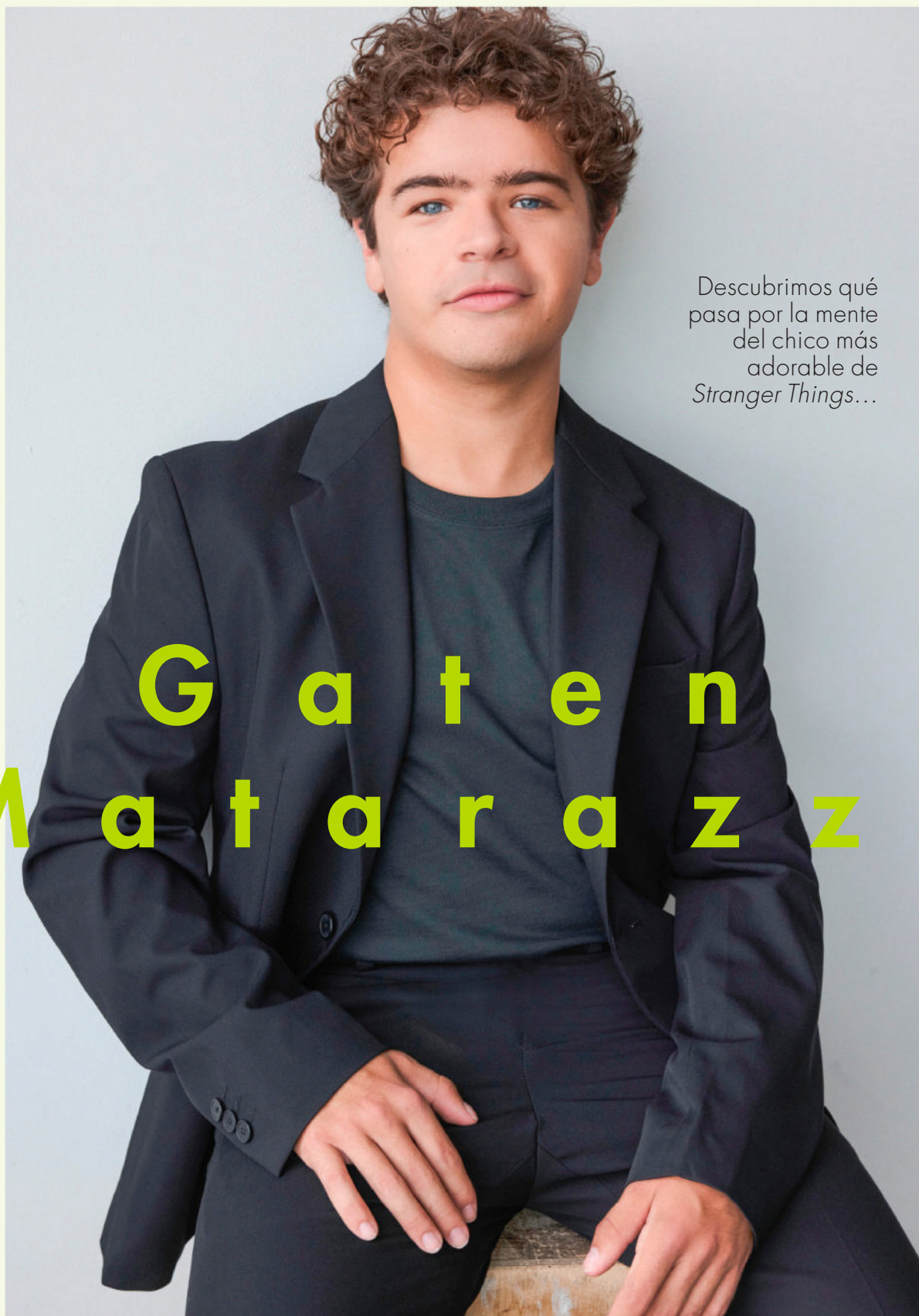


Para escuchar

NO TE LO CAYES — PLATANOMELÓN X CAYETANA GUILLÉN-CUERVO

Un espacio en el que Cayetana Guillén-Cuervo conversa con figuras como Pablo Alborán y Ester Expósito sobre lo que casi nadie dice en voz alta: sexualidad, deseo, primeras veces, cuerpo, identidad y todo eso que solemos callar. Con un tono cercano y sin tabúes, cada episodio abre una conversación en verdad honesta. **Escúchalo en YouTube.**

FOTO: CORTESÍA PLATANOMELÓN.



Descubrimos qué
pasa por la mente
del chico más
adorable de
Stranger Things...

G a t e n M a t a r a z z o

FOTOS: VICTORIA STEVENS, 2025.

GROOMING: RUTH FERNANDEZ

POR LEILANI AVILES

Hay pocas personas en Hollywood que pueden pasar de salvar el mundo de criaturas de otra dimensión a cantar a todo pulmón en Broadway y hacerlo con una sonrisa contagiosa. Gaten Matarazzo es una de ellas. Lo conocimos como el adorable, ingenioso y a veces despistado Dustin Henderson de *Stranger Things*, pero el originario de Connecticut de 23 años es mucho más que su personaje. Es actor, productor, un fenómeno de las redes y, sí, todo un galán en ascenso.

Lo citamos en una reunión en línea mientras él estaba en Tokio. En este encuentro íntimo y sin filtros, Gaten nos abrió su corazón como nunca: habló de sus ambiciones más personales, de cómo disfrutaba de un día de grabación con la *pandilla de Hawkins* y reveló los consejos que le hubiera gustado saber cuando comenzaba en este mundo a tan corta edad.

Si pudieras guardar solo una memoria de todos estos años en el set, ¿cuál te llevarías o qué extrañarás más de Dustin?

Oh, man! Me quedo con el último día de grabación. Estaban todos los que alguna vez trabajaron en la serie, aunque no grabaran ese día. Fue muy emotivo ver al equipo unido. Voy a extrañar a Dustin, se sintió como un hermano, me gustó interpretar a alguien con quien me sentí tan cerca.

¿Qué parte de tu identidad sientes que fue formada por la serie y qué parte estás descubriendo ahora fuera de ella?

Wow... La mayor parte de mi personalidad fue moldeada por el *show*. Cuesta encontrar algo que no haya cambiado en mí durante estos años. Aún estoy en gira de prensa, así que siento todo muy presente, creo que es solo un recordatorio de paciencia. Estar bien, sentarse en calma y ser productivo de otras maneras o en otras cosas es una lección difícil de aprender, con la cual aún no me siento tan familiarizado, así que creo que conoceré esas partes de mí un poco mejor tal vez el próximo año. O quizás tomará un poco más de tiempo...

¿Hay algo que desearías decirle a tu yo de 13 años que está a punto de grabar la primera temporada?

Que se mantenga fuera de redes hasta los 16 o 17. A los 13 fue demasiado; pasé de tener un Instagram personal a sentir presión por responder todo y actuar como *influencer*. Me generó ansiedad y me quitó privacidad. Soltar eso me ayudó mucho.

¿Cómo manejas la fama cuando empiezas tan joven? ¿Qué te ayudó a mantener los pies en el suelo?

Mi familia y mis amigos. Para mí, eso es lo más importante, y para mantenerme centrado me concentré en estar en casa cuando no trabajaba. Me gradué de mi escuela pública, lo que me mantuvo con los pies en la tierra hasta que me mudé a Nueva York a los 19 o 20, lo cual facilitó también mi trabajo.

¿Cómo te sientes respecto a la fama que has adquirido?

La verdad, nunca he tenido el deseo de ser una persona famosa. No fue por eso que empecé a hacer lo que hacía, sino porque amaba actuar, probar cosas nuevas y expresarme. Y ese amor fue la base por la que trabajé muy duro para seguir en esto constantemente. *Stranger Things* lo volvió todo público y tuve que considerar si una vida en el ojo público alrededor de este trabajo era algo que estaba dispuesto a asumir, porque es una responsabilidad muy grande, pero creo que como era algo que no me importaba tanto,

personaje desde cero, buena parte de ti inevitablemente será parte de él. Los Duffer [Matt y Ross] de hecho escribieron los personajes alrededor de lo que notaron en nosotros. Yo audicioné para Mike y Lucas antes, pero al principio nadie sabía qué personaje sería para cada quien, solo dijeron: "Quiero a este chico en la serie", y por eso solo nos dejaron hacer lo que se sentía bien para personajes que eran bastante subdesarrollados en ese momento. Luego tuvimos cinco semanas para continuar ese proceso y decidir, así que creo que nunca seré tan similar a otro personaje que interprete por el resto de mi vida...

¿Qué cosa disfrutas más de tu vida de hoy que no pudiste disfrutar antes debido al horario de los programas?

Wow... qué buena pregunta... He pasado gran parte del último año concentrado en lo que no me gustaba de ya no estar en el programa y no me di la oportunidad de descubrir algo nuevo. No tomé el tiempo para construir *hobbies* ni para enfocarme en mi salud física y mental. Lamenté el final porque fue un ajuste difícil despedirme de algo que amé durante 10 años. Aún no sé exactamente qué viene, pero quiero disfrutar lo que el próximo año traiga y descubrirlo cuando la serie termine en televisión.

Ya que el camino está libre, ¿cuál es tu principal enfoque o ambición para tus futuros proyectos?

Mi enfoque está siempre en desafiarme.

"Mi enfoque está siempre en desafiarme. Quiero hacer cosas que me reten a ser mejor, algo que no haya hecho antes".

—GATEN MATARAZZO.

aprendí a manejarlo bien, aunque al inicio fue estresante. El *show* me dio estabilidad y muchas oportunidades por las que estoy agradecido, pero estar en el ojo público tan joven tiene partes muy complejas.

¿Cuáles son las similitudes entre tu personalidad y la de tu personaje?

¡Hay muchas! Creo que cuando haces un

Quiero hacer cosas que me reten a ser mejor, algo que no haya hecho antes. Mi enfoque estará en desafiarme y, al final, ser feliz. Soy afortunado de estar en una posición en la que puedo priorizar lo que quiero hacer y hacer lo que me gusta y amo... Eso no es común, pero lo agradezco.

style

A woman with long brown hair is walking towards the camera on a city sidewalk. She is wearing a vibrant red leather motorcycle jacket over a black top. Her lower half is covered in black lace leggings and black thigh-high boots. She is also wearing dark sunglasses, large gold hoop earrings, and a thin gold chain necklace. A black shoulder bag is slung over her right shoulder. The background is a blurred city street with other pedestrians and greenery.

EL REGRESO DEL PODER

Las hombreras están de vuelta y se reinventan con cortes limpios, proporciones equilibradas y una intención clara: proyectar seguridad.

Desde *blazers* estructurados hasta vestidos con líneas marcadas, esta tendencia redefine el carácter de quien la lleva.

BOLD SHOULDERS

Porque esta vez, el poder se lleva en los hombros.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES.

POWER SHOULDERS

La nueva silueta

El secreto está en la estructura. Las hombreras actuales aportan definición sin rigidez: elevan el cuerpo, estilizan la cintura y transforman un *outfit* básico en un *statement*. Los hombros marcan el ritmo de una feminidad fuerte y decidida.



Blusa, Zara.



Blazer, Balmain.



Blazer, Balenciaga.



Chamarrá, Saint Laurent.



Vestido, H&M.



EQUILIBRIO VISUAL

Para que el look no se vea exagerado, compensa el volumen con prendas ajustadas o líneas suaves en la parte inferior. Un *blazer* con hombreras XL puede ir con unos pantalones sastre de caída ligera, una minifalda o *jeans* rectos.

Complementos

Deja que los hombros hablen por ti. Opta por accesorios que no compitan con la silueta: aretes pequeños, bolsos discretos y peinados recogidos que despejen el cuello.



Collar, anillo y aretes, Kurt Geiger.



Bolsa, Tory Burch.



Lentes de sol, Gramo.

Zapatos

Las hombreras y las botas forman el dúo más poderoso del invierno. Ambas comparten una misma energía: firme, estructurada y con presencia.



Botas, Dolce & Gabbana.



Botas, UGG.



Zapatos, Miu Miu.



ACCESORIOS

Layers

Lo que resta del invierno, los accesorios dejan de ser un extra para convertirse en la pieza central del look. Un mood que no renuncia al estilo ni en los días más fríos.

1. Bufanda, Jil Sander. 2. Gorro, Prada. 3. Bufanda, Acne Studios. 4. Gorro, H&M. 5. Bufanda, Bimba y Lola. 6. Bufanda, Loewe. 7. Bolsa, Longchamp. 8. Bufanda, Cos. 9. Balaclava, Massimo Dutti. 10. Guantes, Burberry. 11. Balaclava, Cos. 12. Balaclava, Bimba y Lola.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Commando

Fusiona la herencia militar con mucho estilo.

POR ANDREA SIERRA

1. MANIFIESTO VISUAL

Las chamarras militares o napoleónicas hicieron su transición de uniforme rígido francés a *statement* pacifista en pleno siglo XX, cuando íconos de la música como Michael Jackson comenzaron a apropiarse de ellas. Este año vuelven a dominar las pasarelas, reinterpretando la moda militar como un símbolo de rebeldía y estilo.



ALEXANDER MCQUEEN

PRESENCIA

Si quieres una silueta más alargada, apuesta por unos pantalones de tiro alto y corte recto, el dúo perfecto para estilizar al instante. ¿Prefieres algo más etéreo? Llévala sobre un vestido largo y fluido para sumar estructura y contraste.

2. CARÁCTER TOTAL

Opta por tejidos estructurados que ayuden a mantener la forma y resaltar el estilo napoleónico, además de usar colores básicos que puedas combinar con facilidad.



3. A JUEGO

La chaqueta tiene que ser, sí o sí, la protagonista del *outfit*; para dejarla brillar, evita a toda costa las prendas de gran volumen y apuesta por piezas más limpias que no compitan con ella.

1. Lentes de sol, Dolce&Gabbana en Sunglass Hut.
2. Anillo, Gala Is Love. 3. Collar, Pandora. 4. Body, Victoria's Secret. 5. Aretes, Pandora. 6. Pulsera, Tane.
7. Zapatos, Jimmy Choo. 8. Bolsa, Longchamp.
9. Pantalón, Mango. 10. Chamarra, Zara.
11. Chamarra, Ralph Lauren Collection en Farfetch.
12. Aretes, Tiffany & Co. 13. Collar, Tiffany & Co.
14. Vestido, Massimo Dutti. 15. Botas, Christian Louboutin. 16. Bolsa, Coach. 17. Anillo, Pilgrim.
18. Brazalete, Tous. 19. Reloj, Cartier.
20. Diadema, Jennifer Behr en Farfetch.



**APUESTA POR
ACCESORIOS**

dorados y juega
con el contraste
del negro; es la
fórmula perfecta
para tu *look* y
empezar el año
con elegancia.

Back to work

Después del maratón de fiestas, volver a la oficina puede sentirse como un *mood killer*... pero nada sube más el ánimo que un *look* que grite "volví y vengo con todo". Deja que la chamarra transforme tu regreso a la rutina en un *comeback* digno de una *girlboss*.

1. Boina, **Maison Margiela**. 2. Lentes de sol, **Persol**.
3. Collar, **Kurt Geiger**. 4. Aretes, **Burberry**. 5. Bermudas, **Zara**.
6. Pulsera, **Tane**. 7. Zapatos, **Saint Laurent**. 8. Bolsa, **Coach**.
9. Cárdigan, **Massimo Dutti**. 10. Anillo, **IVI**.



Chamarra,
Zara.

¿CÓMO USAR?

Chamarra de cuello chimenea

Año nuevo, clóset nuevo... obvio que sí. Y una prenda que merece inaugurar tu 2026 con actitud es esta, la favorita indiscutible de las *fashion insiders* y pieza que se convirtió en la nueva estrella del año: práctica, abrigadora y con un toque *chic* instantáneo que eleva cualquier *look*. Aquí te dejamos las pruebas de por qué será tu mejor aliada lo que resta del invierno.

POR ANDREA SIERRA



Denim edit

Unos jeans siempre son un salvavidas, pero cuando tienen diseño, estampado o pedrería... todo cambia. Transforman cualquier outfit básico en uno lleno de estilo porque, admitámoslo, como toda chica Cosmo, no importa a dónde de vayas: pasar desapercibida nunca es una opción.

1. Aretes, TOUS. 2. Collar, Roxanne Assoulin. 3. Blusa, Stradivarius. 4. Pantalón, Maje. 5. Botines, GINISSIMA en Farfetch. 6. Pulsera, UNODE50. 7. Anillo, Swarovski. 8. Anillo, ATELIER MON. 9. Bolsa, Chanel. 10. Lentes de sol, Ray-Ban.



Cause I'm a rockstar

Empezar el año brillando no es un capricho... es un mood. Un total look dorado es la fórmula perfecta para canalizar tus rockstar vibes: atrevida, poderosa y lista para dominar la noche. Desde drinks con amigas hasta ese concierto que ya tienes marcado en el calendario, este look asegura un combo ganador.

1. Blusa, Mango. 2. Lentes de sol, Versace. 3. Collar, Bimba y Lola. 4. Reloj, Ferragamo. 5. Pulsera, Bimba y Lola. 6. Anillo, Tane. 7. Botas, Sfera. 8. Bolsa, Marc Jacobs. 9. Bermudas, Diesel.

Glam* news

El mes y el año arrancan con colaboraciones inesperadas, diseño con propósito y lanzamientos que reescriben las reglas. Esto es lo más *hot* del momento.

POR PALOMA PACHECO



Converse X *Stranger Things*

converse.com.mx

El fenómeno ochentero regresa con más estilo que nunca. Converse presenta una colección edición limitada inspirada en la última temporada de *Stranger Things*, la serie que conquistó a una generación con su vibra sobrenatural. El modelo *Chuck 70* luce ese acabado desgastado, como si hubiera sobrevivido a una batalla en el "Upside Down", acompañado del célebre llavero de pollo que enloquece a los fans. Los *Weapons 1984*, con interior del periódico de Hawkins y suela con ondas y *prints* de Azotamientos y Vecna, convierten cada paso en una experiencia inmersiva para acompañarte rumbo a la final de la serie.

Una
colaboración
del otro
mundo.

Con alma

marmoaatelier.com

Costanza Andrade, actriz mexicana, inicia un nuevo capítulo en su trayectoria con MARMO, su firma de *blazers* hechos a la medida. Desde su papel como fundadora apuesta por un proceso de creación profundamente consciente, buscando que cada pieza trascienda el tiempo, celebre la artesanía y exprese la elegancia como sello personal. MARMO es herencia y transformación: una narrativa propia que, lejos de la moda rápida, redefine el lujo de la sastrería femenina con una mirada estética y cuidada. Con dos experiencias a medida, elegir una pieza en tienda o diseñar la tuya en su taller, MARMO convierte cada *blazer* en un *statement* icónico y único pensado para tu estilo, tus gustos y tus deseos. Un homenaje a la calidad mexicana y a la autenticidad de cada mujer.





Memorias que toman forma

elcoro.com.mx

El Coro, creado y diseñado por Jorge Patiño, es una marca mexicana nacida del deseo de construir un universo donde lo clásico encuentra nuevas formas de expresión. Inspirado en lo antiguo, lo *vintage* y los uniformes, el diseñador transforma esa fascinación en piezas que exploran la proporción, el corte y los detalles que definen la elegancia sin exceso. Sus colores,

texturas y siluetas resisten el paso del tiempo y transmiten calma, pertenencia y autenticidad. El Coro no imita el pasado, lo reinterpreta. Desde la nostalgia, cada pieza vuelve tangible el recuerdo y lo convierte en una expresión silenciosa y duradera. Una marca que entiende que el estilo también puede ser un eco: algo que regresa, resuena y se queda contigo.

El arte de proteger el brillo

wolf1834.com

Dos casas con legado se unen para rendir tributo al tiempo y la historia. WOLF x LIBERTY fusiona el diseño británico con la artesanía moderna en una colaboración que honra la herencia de ambos nombres. Con materiales de origen biológico, joyas y metales inspirados en los tesoros de Archibaldo Know y Arthur Lasenby Liberty, esta colección combina innovación patentada y diseño sostenible para celebrar la belleza de conservar. Un recordatorio de que cada joya guarda una historia, y protegerla también es una forma de arte.



FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



La belleza del tiempo

sklin.mx

Entre cuencos y meditaciones nació SKLIN, la nueva marca de *skincare* creada por Ludwika Paleta y Norma Cantú bajo la filosofía de que cuidar la piel es honrar su tiempo. Con una propuesta de *slow beauty + clean beauty* fusionan biotecnología e ingredientes naturales como rosa, geranio, hibiscus y lavanda para lograr fórmulas de alto desempeño que equilibran bienestar y ciencia. Su colección inicial incluye *Daily Glow*, crema hidratante y luminosa; *Restful Sphere*, reparadora nocturna; *Eye Glow*, suero revitalizante; *Antiox Boost*, booster antioxidante con frutos rojos; y *Calm Boost*, calmante con lavanda y manzanilla. Cada proceso es sostenible y refleja un mismo mensaje: la belleza real fluye con el tiempo, no contra él.



MORE IS MORE

Las tendencias de moda más fuertes de la temporada son más que dramáticas. ¡Al diablo con la practicidad!

FOTOS: ARTURO ALCALÁ
STYLING: BRANDON TAN ■ POR KIM DUONG

MAXIMIZAR LOS ESTAMPADOS

Al fin, permiso para usar cosas que choquen entre sí. Combina rayas con flores, cuadros con paisley o puntos con todo. No hay reglas.

Izquierda: abrigo y pantalón, **Edward Cuming**. Top, **Marge Sherwood**. Botas, **Sergio Rossi**. Sombrero, **Bailey Goldberg**. Lentes, **Thistles**. Collar, **Van Cleef & Arpels**. Bolsa, **Coachtopia**. Cinturón, **W. Kleinberg**.

Derecha: camisa, **Lazoschmidl**. Suéter, **Alex Mill**. Pantalón y zapatos, **Burberry**. Calcetines, **American Trench**. Sombrero, **Harlem's Heaven Hats**. Corbata, **Coach**. Bolsa, **Mansur Gavriel**.





UNREAL FUR

Escapó del clóset de los abrigos y llegó a estolas, *tops* tipo *bra* y bolsas. Apílalo hasta que la sutileza sea imposible.

Vestido y bufanda,
Marni. Pulsera,
Dinosaur Designs.

Página opuesta: *look* y
bolsa, **Fendi**. Sombrero,
Marc Jacobs.



Look y collares, **Chloé**.
Botas, **Rovver**. Aretes,
Ben-Amun. *Bodychain*,
Pandora.

Página opuesta: look,
McQueen. Bra, **Cuup**.
Botas, **Jimmy Choo**.

EXCESO VICTORIANO

Piensa en volantes abundantes, encaje por todos lados, drama llevado al límite... bienvenida a la era de volantes extremos y proporciones que se rehúsan a comportarse.





ALTA GAMA LOUNGEWEAR DE

Sí, usamos *sets* de seda para ir a la oficina, batas como abrigos y camisones para el *brunch*. ¿Y?

Look, **Colleen Allen**.
Tenis, **Adidas**.
Lentes, **Gucci**. Bolsa,
Ferragamo.

Página opuesta:
look, **Calvin Klein**
Collection. Zapatos y
bolsa, **Khaite**. Lentes y
sombrero, **Gucci**.



Chamarra, **Coach**.
Falda y botas, **R13**.
Calcetines y sombrero,
propiedad del stylist.
Página opuesta:
chamarra, **Hermès**.
Sombrero, **Lynn Paik**.
Lentes, **Thistles**.

Modelos:
Lexy Hearn
@ **Supreme**
Management y
Tara Raani
@ **Kev. Mgmt.**
Pelo:
Ledora @ Born Artists.
Makeup:
Yuui Vision para
MAC Cosmetics.
Manicure:
Honey Nailz
@ **Exposure NY**.



SVATNQHCS CHAMARRAS DE PIEL MÁS CHIQUITAS

Después de años de
usar todo *oversized*,
la piel se encogió a
la perfección.
Una chamarra
estilo moto en
versión *cropped*
es lo que sigue.



Los Ōura Rings también son joyería

La autoexpresión nunca ha sido tan inteligente.

FOTOS: YANRAN XIONG ■ STYLING: BRANDON TAN ■ POR HANNAH OH

La tecnología que podemos usar ha recorrido un largo camino. Tan lejos, de hecho, que ahora es de verdad *chic*... "y mucho más fácil de integrar en tu vida", dice la modelo Alice McNally, quien es partidaria de integrar sus *gadgets* en sus *looks*. "Se trata de encontrar el equilibrio entre la simplicidad delicada y las piezas que marcan un *statement*".

Y si una de las piezas que logran eso es un anillo inteligente, aún mejor. El anillo Ōura, por ejemplo, puede rastrear tu ritmo cardíaco en reposo, temperatura corporal, sueño y niveles de estrés, dándote información diaria sobre tu salud. Su banda de titanio es por demás ligera y combina con prácticamente todo: un vestido elegante de coctel, la chamarra que acabas de comprar o incluso tu hallazgo *vintage* más reciente. Es un verdadero ejemplo de más es más: más información personalizada sobre tu cuerpo, más oportunidades para mostrar tu estilo personal.

Pulsera *Panconesi*, pulseras *Alexis Bittar* (brazo izquierdo), anillo *Ōura* (índice derecho), anillo *Fry Powers* (dedo medio derecho), anillos *Agmes*.

Pelo: Chika Nishiyama en 87 Artists. Makeup: Deanna Melluso en Forward Artists. Manicure: Leanne Woodley en See Management.

¡TAN ÚTIL!

Accesorios estilizados
con un pequeño
propósito extra.



EL ANILLO ŌURA

Favorito de celebridades y una opción sólida y completa para seguimiento de salud y *stacking* de anillos.

Ōura Silver, ouraring.com.



EL ANILLO EVIE

Diseñado para apoyar la salud de las mujeres, este cómodo anillo de diseño abierto ayuda a rastrear todo, desde periodos hasta la perimenopausa.

Evie Rose Gold, eviering.com



EL SAMSUNG GALAXY RING

Si eres usuario de Android, es una adición natural a tu estilo y ecosistema tecnológico.

Samsung Galaxy Titanium Black, samsung.com



EL ANILLO ULTRAHUMAN

¿Todo sobre entrenamiento intenso y estadísticas de *fitness* detalladas?

Este es el anillo para ti.

Ultrahuman Bionic Gold, ultrahuman.com.



Esta página: chamarra **Prada**. *Briefs* del estilista. Aretes, **Justine Clenquet**. Pulseras, **Alexis Bittar**. Pulseras, **Keane** (brazo izquierdo). Anillo, **Óura** (índice derecho). Anillo, **Bonbonwhims** (dedo medio derecho). Anillos, **Fry Powers**. Anillo, **Swarovski** (anular izquierdo).

Página opuesta: chamarra, falda, *briefs* y cinturones, **Miu Miu**. Brazaletes, **Panconesi**. Anillo, **Óura** (índice derecho). Anillos **Tiffany & Co.** Anillo, **Bea Bongiasca** (índice izquierdo).



UNA NOTA RÁPIDA SOBRE EL LAYERING

Cuando apiles anillos, no tengas miedo de jugar con metales mixtos y texturas divertidas, como acrílico, plástico o incluso vidrio. Las proporciones importan también, así que ponte creativa con piezas *chunky* y bandas delgadas.

El nuevo neutro de culto

El color más sofisticado de la temporada llega para dominar todos tus looks.

El café claro se consolida esta temporada como el nuevo neutro. Es ese color fácil, versátil y pulido que transforma cualquier look con una calidez inmediata. Sus tonos suaves crean una estética moderna que funciona igual de bien tanto en un outfit casual como en otro más estructurado.

Su fuerza está en lo bien que convive con todo: este tono favorece a cualquier tono de piel y se integra sin esfuerzo a múltiples paletas de color. Se ve impecable con blancos y beiges, aporta equilibrio cuando se mezcla con grises o azules profundos y potencia acentos intensos, como el verde olivo. Puedes llevarlo con *jeans* para un look casual, con una falda midi para un mood más elegante o en un *total look* que siempre transmite una vibra más pulida.

Este tono merece una mención especial en las prendas tejidas: sus texturas aportan carácter, dimensión y un espíritu artesanal que destaca de inmediato. Y si quieres abrazar la tendencia de forma auténtica, tejer tu propio suéter es la mejor apuesta. Vuélvelo un ritual creativo y relajante que te permitirá desconectarte por un momento, diseñar una pieza totalmente tuya, hecha a tu medida, y con ese encanto personal que ninguna compra logra replicar. ¿Te convencimos?



LÓGRALO
CON

Estambre Selina de
TAMM, de Omega,
la mejor calidad
y materiales para
todas tus creaciones.

Scrolling:
hilosomega.com.mx
IG: @hilosomega



TIP COSMO: un suéter tejido o un set de dos piezas es la fórmula ganadora para verte *chic* sin pensar demasiado. Un *matching set* en punto suave crea un look cómodo y con vibra minimalista; si prefieres un suéter *oversized*, llévalo con pantalón *boot cut* o una falda satinada para un contraste de texturas que siempre se ve ultraestilizado.

FOTO: GETTY IMAGES



Selina

Estambre versátil con
un brillo único,
Suave y fresco



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres

Blanco 2501	Gris 2592	Marino 2570	Verde 2583	Verde tropical 2575	Guinda 2548	Café 2527	Café medio 2526	Avellana 2522	Beige 2523
Verde mar 2582	Menta 2580	Cielo 2561	Azul 2562	Azul francés 2567	Fuchsia 2543	Rojo 2540	Naranja 2508	Mango 2506	Huevo 2504
Negro 2599	Hueso 2518	Matizado otoño 2572	Rosa 2530	Salmón 2532	Coral 2533	Rosa Antiquo 2536	Carmin 2541		



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México

Selina



SELINA estambre versátil



**se distingue por tener un brillo único, suave y fresco,
ideal para suéteres ligeros y blusas.**

Sucursal Tacuba

Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal Extremadura

Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal San Ángel

Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 19 91

Sucursal León

Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

glow

AL NATURAL

Con Fernanda Lecona apostamos por un *clean makeup* que deja claro algo esencial: el maquillaje y la actitud van de la mano. La idea es trabajar con tu piel tal cual es, sin filtros ni capas innecesarias, y acentuar justo eso que te hace única.

POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Soft

focus

Apuesta por sombras suaves que sigan la forma natural del ojo. El objetivo es realzar sin construir capas. Elige tonos ligeros que acompañen la estructura del ojo sin cambiarla y difumina con los dedos para que el color se funda con la piel y mantenga ese efecto casi imperceptible.





Bare lips

Los labios funcionan como un punto de equilibrio, solo necesitan hidratación y un toque de *gloss* transparente o apenas tintado. Evita delineados marcados, la intención es que luzcan vivos, suaves y auténticos, como parte del conjunto y no como un elemento independiente.

**Make
me
blush**

El *blush* es clave en un *look clean* porque devuelve vida inmediata al rostro sin romper la naturalidad. Aporta dimensión, frescura y ese toque saludable que evita que la piel se vea plana.

Glow en movimiento

Un acabado *glossy* aporta frescura instantánea. Usa un bálsamo o *gloss* transparente en puntos estratégicos, como el arco de la ceja, el párpado móvil y la parte alta del pómulos. Debe sentirse ligero. El resultado es un *glow* discreto que se mueve contigo.

Makeup y pelo: Kariana Martínez para Revlon Cosméticos & Hot Tools.



FRESCURA AL INSTANTE

Un producto de culto. Este *spray* te da un glow fresco al momento y funciona para todo: después de la crema, para fijar maquillaje o hasta para revivir el pelo. Su mezcla de aloe, pepino, té verde, manzanilla, lavanda, salvia, naranja y rosa canina huele delicioso y está cargada de antioxidantes que hidratan y despiertan la piel. Un *must* para traer en la bolsa y usar cuando necesites un *boost* inmediato.

Facial Spray, Mario Badescu.

Picks Cosmo

POR PALOMA PACHECO



El brillo final habla por sí solo.

BRILLO IMPARABLE

La plancha que te da acabado de salón sin salir de tu casa. Sus sensores inteligentes cuidan el pelo en cada pasada, mientras las placas de titanio y sus diferentes temperaturas te permiten decidir si quieres alisado pulido, ondas suaves o rizos definidos. Además, el diseño redondeado hace que todo sea más fácil.

Plancha ThermoCare, Rowenta.



La versión más lujosa del icono original y el match perfecto si quieres un perfume con personalidad.

PODER ABSOLUTO

Una fragancia que vibra empoderamiento puro. Inspirada en el mantra "*Perfect as I am*", combina notas de higo caramelizado, jazmín absoluto y un toque cálido de ámbar que se siente sensual y se queda contigo todo el día. El frasco vino con detalles metálicos es un objeto de deseo, y el tapón con *charms* elegidos por el mismo Marc Jacobs hace que sea aún más especial.

Perfect Absolute, Marc Jacobs.



LIMPIEZA INTELIGENTE

El limpiador *multitasker* que todas queremos en nuestra rutina. Limpia, desmaquilla e hidrata al mismo tiempo, y su tecnología Aquagenium ayuda a que tu piel retenga mejor el agua. Da hasta 24 horas de hidratación y fortalece la barrera cutánea sin irritar. Su espuma suave es ese respiro que la piel agradece, dejándola fresca, luminosa y lista para lo que venga. Sin jabón, sin parabénos y sin ingredientes agresivos, es la opción segura y efectiva que no falla.

Hydrabio Gel Moussant, Bioderma.



ESCUDO ANTIFRIZZ

Si el frizz es tu enemigo número uno, este *spray* será tu nuevo aliado. Su fórmula hidratante crea un escudo que bloquea la humedad y vuelve el pelo hasta 15 veces más impermeable. No tiene agua, sella la cutícula y deja la melena más suave, brillante y bajo control incluso en los días más complicados.

Coat Spray Sellado Impermeabilizante, TRESemmé.

Butter skin

La evolución más elegante del *glow*: un acabado suave, elástico y ultranutrido que no brilla en exceso, sino que refleja la luz de manera controlada y natural.

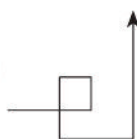
POR ANDREA SIERRA

Inspirado por la estética que nació en redes: texturas cremosas que se funden como mantequilla sobre la piel, este *look* apuesta por una superficie uniforme, sedosa y con un "rebote" saludable.

La tendencia no busca cubrir, sino perfeccionar: un cutis flexible, fuerte y luminoso desde adentro, sostenido por hidratación profunda y una barrera cutánea resiliente.

Fundamentos

El *butter skin* se construye poco a poco. Todo comienza en la preparación: una rutina enfocada en hidratar, calmar y retener agua es la base. Su esencia está en reforzar la barrera cutánea con ingredientes humectantes, emolientes ligeros y activos que restauran elasticidad. Nada de fórmulas densas o pesadas; la magia está en sumar capas finas que mantengan la piel *plumpy*, flexible y uniforme. Comienza con una limpieza suave seguida de sueros hidratantes o reparadores que devuelvan jugosidad. Después, una crema ligera que selle la hidratación sin dejar residuo. En el maquillaje, el objetivo no es transformar el rostro, sino acompañarlo: bases satinadas, fórmulas en crema y texturas que se difuminan fácilmente logran ese brillo que parece nacer de la piel.



Get the beautylook



1. Mascarilla facial, **Skin Sense**.
2. Resveratrol-Lift Gel, **Caudalie**.
3. Airbrush Flawless Foundation, **Charlotte Tilbury**.
4. Cream Skin Toner & Moisturizer, **LANEIGE** en Sephora.
5. Protector solar Black Rice Moisture Airyfit Daily Sunscreen SPF50+ PA++++, **Haruharu Wonder** en Euphoria.
6. Amino Rain Glasswater Serum, **Drunk Elephant** en Sephora.
7. Mattifying Moisturizing Skin Care, **Sisley**.
8. Hydrating Cream to Milk Cleanser, **The Inkey List** en Sephora.

**GLOW
QUE SE
CONSTRUYE**

Este es un ritual constante. Para mantenerlo, la piel necesita un ritmo de cuidado que incluya mascarillas nutritivas, hidratantes o calmantes un par de veces por semana, según lo que necesite en cada momento. El objetivo es conservar una barrera fuerte y equilibrada, capaz de mantener la elasticidad natural y esa suavidad táctil que hace que la piel luzca fresca, incluso sin maquillaje.

Natasha Denona

Sus paletas hacen *soldout* en minutos de haber sido lanzadas, su corrector se ha vuelto viral en redes, por mencionar algunos de sus éxitos y pude platicar con la mente detrás de la marca para conocer un poco más sobre ella.

POR CONSTANZA ALCOCER

Aún recuerdo mi primera paleta de sombras de Natasha Denona,

fue una de las mini de cinco tonos *nude*, que una de mis mejores amigas me regaló. Antes de ese regalo había escuchado el *hype* sobre la marca, pero con esa primera paleta fue que pude comprobar a qué se debía. Lo que en ese entonces no sabía, era la historia de su creadora: multicultural y multifacética, lo que la ha diferenciado en un mercado tan competido. Natasha nació en Croacia, creció en Alemania y a los 18 años se mudó a Israel para dedicarse a la danza y el modelaje, hija de una madre ilustradora técnica y química, de niña constantemente acompañaba a su mamá al laboratorio, algo que desde chica le dio un *insight* especial que hoy aprovecha para supervisar las fórmulas de sus productos. En 2012 fundó su marca y muy bueno, el resto es historia. Hace poco visitó la CdMx, para impartir una *masterclass* con motivo de la apertura de Ulta Beauty Satélite y previo a ello, platicué con ella para que me compartiera algunos de sus secretos.

¿Cómo describirías tu estilo como makeup artist?

Es expresivo/editorial/belleza, es *glam*, pero un *glam* que es usable y permite verte a ti misma y es radiante.

¿Cómo fue que decidiste pasar de makeup artist a lanzar tu propia marca?

La primera vez que estuve en una situación de necesitar un producto específico fue un *shoot* de moda



@natashadenona
@natashadenonabeauty

para el que quería una sombra súper negra y no la tenía, no existía nada lo suficientemente profundo. Entonces iba haciendo una lista de productos que se me ocurrían y no existían en el mercado y mezclaba productos para lograr el resultado que quería. Después empecé a dar clases y necesitaba productos para poderle enseñar a la gente a hacer lo que yo hacía con estas mezclas y eso me hizo querer ir al laboratorio para empezar a crear mis propios productos.

Te debió haber servido la experiencia de acompañar a tu mamá de chica al laboratorio.

Sí, mi mamá es química y la visitaba mucho porque me fascinaba la ciencia, me cautivaba estar en el laboratorio, aunque ellos hacían química inorgánica, que era algo muy aburrido para mí, pero la situación y el ambiente me cautivaba y absorbes cosas. Hago todo desde cero, soy la *product developer*, es toda una

visión que tengo desde los ingredientes y las materias primas, no solamente las fórmulas.

También tienes un background muy artístico, ¿qué lado de la creación disfrutas más: lo técnico o lo creativo?

Ambos, honestamente. Crear los productos es mi oxígeno, pero también lo es el crear los *looks* para campañas y redes sociales. A veces creando esos *looks* es donde nace la inspiración para un producto nuevo y a veces al desarrollar un producto me estoy imaginando que *looks* crear con ellos. Todo se une en una misma cosa y eso me encanta.

¿Puedes compartir algún tip de maquillaje con nosotros?

Que vean mis videos (risas) lo sabrán todo. Pero hablando en serio, me interesa mucho la parte de enseñar. Pero diría que traten de entender lo que realmente les gusta y cuidado con seguir tendencias porque no todas les

¿De qué productos te sientes más orgullosa?

De mi equipo. También del *concealer* (risas) y la base, fuera de rímel (que aún no he lanzado), son las fórmulas más difíciles de crear. Es complicado lograr que den cobertura total, pero hidraten y te den un *glow*. Lograr combinar todo esto y que funcione, es algo de lo que realmente puedes estar orgullosa.

Si alguien no ha probado tu marca, ¿con qué tres productos les recomendarías empezar?

Ay, eso es fácil: el *concealer*, una paleta de sombras. *Ok*, tal vez no es tan fácil (risas), para el tercero diría: el *Hy-Gen* o la *Hy-Glam Powder Foundation*. O el *Hy-Blush*. (Todo disponible en Ulta Beauty).



funcionan a todos. Y algo técnico sería que al maquillarte los ojos, te veas en el espejo viendo de frente y veas como se ve, ¿te gusta lo que ves? Si no es así, sigue difuminando. Trabajándolo. Y la práctica es muy importante.

wellness



SUGAR HACKING

Bye-bye, picos... hola energía

Si tienes antojos porque te entró un bajón, notas niebla mental o incluso cambios bruscos de humor... no es tu culpa, sino del azúcar. Es hora de aprender a controlarla.

POR MARIANA PORTOCARRERO

Tal vez recuerdes algún apagón que sucedió en tu casa cierto día... pues bien, ante un pico de glucosa, tu organismo reacciona de forma similar a un cortocircuito eléctrico. Primero percibes un exceso repentino de energía y te sientes a tope, pero después llega, sin remedio, la caída a la oscuridad. "Cuando comemos mucho azúcar libre, la glucosa sube de golpe y la insulina (la hormona encargada de bajar el azúcar en sangre) trata de 'apagar el incendio' lo más rápido posible; esto genera que el azúcar caiga incluso por debajo del nivel óptimo y por eso sentimos agotamiento, hambre, malestar o necesidad de comer más de nuevo, porque el cerebro interpreta que necesita combustible rápido", explica Elena Garrido, especialista en nutrición funcional y autora del libro *Tu cerebro está inflamado* (ed. Zenith). ¿La buena noticia? Puedes salir del bucle.

Jugando a las atrapadas

Primero, toma conciencia de cómo te alimentas. Cuando bebes un refresco

puedes consumir más de los 25 g de azúcar libre (equivalente a 6 cucharadas) que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como consumo límite al día. Los zarandeos de la glucosa están asegurados al ingerir este hidrato de carbono simple en su versión menos popular (azúcar blanca, dulces, panadería industrial o ultraprocesados), pero otros alimentos camuflados, que pueden parecer más sanos, actúan como auténticos bombarderos de azúcar en sangre. ¿Un ejemplo? "Los jugos de

casera): en el cuerpo se transforman rapidísimo en glucosa y, aunque sean artesanales, el efecto es el mismo", afirma Elena (@elenagarridonutricion), y también alerta sobre las papas fritas o de bolsa: aunque no sepan dulces, el almidón provoca el temido subidón potenciado por la fritura y la sal. Y no te confíes de las bebidas vegetales, las barritas *fit*, salsas preparadas o las tortitas de maíz y arroz. Itziar Digón (@itziardigon), psicóloga experta en alimentación consciente, sugiere leer detenidamente la lista de ingredientes en el envase para detectar azúcares disfrazados. "Podemos encontrar

Al consumir carbohidratos refinados y azúcares, tu sistema digestivo los descompone en glucosa y dispara los niveles en sangre.

frutas sin fibra. Aunque sean naturales, al quitarles la pulpa se quedan solo con el azúcar libre. Eso provoca un pico de glucosa mucho más fuerte que comer la fruta entera. Otro caso son las harinas refinadas (pan blanco, pasta, panadería

desde jarabe de maíz, dextrosa y maltodextrina hasta jarabe de agave. Y cuanto más arriba estén en el listado, más cantidad llevará el alimento", cuenta. Tampoco los edulcorantes son la solución: aunque no tengan calorías, alteran la respuesta de la

No más montañas rusas

Toma nota de estos tips para reequilibrar tu alimentación.

Desayuno

Elige yoghurt natural (o kéfir) con frutos rojos y nueces, o pan integral con aguacate y huevo.

Comida

Toma primero la verdura y al último carbohidratos integrales junto a proteínas y grasas sanas.

Cena

No tomes la fruta sola, acompáñala con frutos secos u opta por hummus con zanahorias.

No endulces

Di "no" a los edulcorantes como manitol, xilitol, maltitol, jarabe de agave o sorbitol.

Si caes

Toma el dulce después de una comida completa, nunca en ayunas o entre horas.



Los edulcorantes provocan resistencia a la insulina, la hormona que segrega el páncreas para absorber la glucosa y darte fuerza.

insulina, afectan la microbiota y nos hacen dependientes de buscar el dulzor en los sabores que ingerimos.

Monitoréate

Vivir subida a los picos de la montaña rusa del azúcar consigue que, con el tiempo, el

organismo ignore al maquinista, es decir la insulina que segrega el páncreas, y así aumente no solo el peso, sino también la inflamación interna y se acelere la glicación, un proceso por el que el azúcar se pega a las proteínas y las deteriora, dañando los vasos sanguíneos, la piel,

altere las hormonas sexuales e incluso las neuronas. En cambio, “si la glucosa se mantiene estable, tenemos energía constante, mejor concentración y menos inflamación. En mujeres, ayuda a regular el ciclo menstrual, la fertilidad y la libido. Y a largo plazo, ese control protege corazón, hígado, cerebro y retrasa procesos de envejecimiento”, apunta Garrido. Los monitores continuos de glucosa (MCG), disponibles en farmacias o de venta *online*, son una herramienta de control cada vez más popular en personas sanas (antes eran solo para diabéticos). Quizás hayas visto alguno: es un pequeño dispositivo redondo que se lleva en el brazo con un sensor capaz de medir la glucosa del líquido intersticial (no en sangre). Enlazado a una *app*, envía la información en tiempo real según lo que comas, duermas, entres o te estreses. “El gran pro es el autoconocimiento y la toma de conciencia: muchas personas descubren que un mismo alimento no les afecta igual, y

La solución no es prohibir alimentos, sino ordenar y combinar los nutrientes para que tengas una energía estable durante todo el día.

entenderlo ayuda a mejorar la alimentación y hábitos. En contra, también pueden generar obsesión o interpretaciones erróneas. Ver un aumento de glucosa después de tomar una fruta, por ejemplo, no significa que sea malo; es una respuesta fisiológica normal, pero hacerlo sin acompañamiento profesional puede llevar a restricciones innecesarias o miedos injustificados”, opina Garrido. El seguimiento experto puede evitar cruzar la delgada y peligrosa línea de la obsesión por la salud.

Pequeños grandes pasos

Si tu objetivo es hacer un *sugar detox*, no necesitas radicalizarte con cambios drásticos. Eliminar el azúcar de golpe puede tener un efecto indeseado. Ve poco a poco. Reeduca tus hábitos, reduce las cucharadas y sustituye (por ejemplo, elige agua

con gas o kombucha en vez de bebidas de lata). “El paladar se adapta, es muy plástico. Conforme disminuyamos el azúcar, los receptores bucales se desacostumbran al sabor dulce para saborear alimentos menos empalagosos. Por otra parte, es muy importante combinar cualquier carbohidrato (de preferencia, integral) con macronutrientes como proteína, fibra o grasas saludables. Si lo tomas solo, la glucosa se disparará. Además, el orden es clave: empezar una comida por la verdura (fibra) también va a ralentizar su absorción”, apunta Itziar Digón. Después, vete a caminar. La ciencia demuestra que moverse tras la ingesta evita el típico incremento de azúcar. Se acabó la siesta, pero por una buena causa.

La ayudadita que (quizás) necesitas

A la dieta saludable, el ejercicio y el buen descanso se unen los suplementos con berberina o cromo que mejoran la sensibilidad a la insulina y ayudan a mantener a raya los niveles de glucosa. ¡Te sentirás a tope!



1

Dietmed
Su completa fórmula en cápsulas contiene Reducose, berberina, alcachofa y cromo.



2

Longevitas
Con activos que regulan la glucosa, antioxidantes y antiinflamatorios. *R-Glucose.*



3

IVB Wellness Labs
Mejora el control de la glucosa, el colesterol y protege el hígado. *Metabolic-Max.*



4

Eiralabs
Con péptidos de levadura y Reducose ayuda con la sensibilidad a la insulina.



5

LPG
Contribuye a metabolizar el exceso de grasa. *Stick SOS Captura Grasas y Azúcares.*

Encontrar el equilibrio

entre hacer y ser

Más allá de cumplir metas y perseguir logros, el verdadero desafío de este año es aprender a equilibrar la acción con la presencia. Desde mi experiencia personal y profesional, comparto estrategias respaldadas por expertos para tener un año más consciente, pleno y auténtico.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

"Al iniciar un nuevo año, mes o ciclo de vida, es común sentirse atrapada entre las expectativas externas y los propios objetivos. Como terapeuta, he experimentado la presión de hacer más, lograr más, ser más...", me dice Ana Sotelo, psicóloga de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (AMAPSI).

Sin embargo, tras reflexionar sobre su experiencia y la de sus pacientes ha comprendido que el verdadero propósito no radica en la acumulación de logros, sino en encontrar un equilibrio saludable entre el hacer y el ser.

Este balance no se limita a ralentizar el ritmo: se trata de aprender a priorizar, observar nuestras necesidades y actuar desde la intención, y no desde la obligación.



FOTOS: GETTY IMAGES



LA IMPORTANCIA DE EQUILIBRAR HACER Y SER

“En mi práctica profesional encuentro dos patrones frecuentes entre las mujeres jóvenes”, continúa: “Hiperactividad constante, es decir, mujeres exitosas, enfocadas en la productividad y los resultados, pero con altos niveles de estrés y desconexión emocional; y la parálisis por autoexigencia, o sea, mujeres que desean cambiar o avanzar, pero se sienten bloqueadas por la presión de cumplir estándares personales o sociales”.

Ana me explica que ambos extremos reflejan una desconexión con la propia energía y requieren estrategias para cultivar presencia, bienestar y motivación sostenible. Que todo se trata de llevar a cabo la metáfora del recipiente de agua.

“Para ayudar a mis pacientes a visualizar el equilibrio utilizo la metáfora del recipiente lleno de agua: cada acción realizada desde la obligación o la culpa disminuye el contenido, mientras que cada actividad realizada desde el deseo consciente y el disfrute, lo llena”, sugiere.

Por eso, empezar el año con el recipiente casi vacío significa comprometer la salud emocional, la energía y la capacidad de disfrutar. A continuación, te comparto la lista de estrategias para lograr este balance:

1. Definir propósitos desde la intención, no desde la obligación. Antes de establecer metas, es fundamental preguntarse: ¿es un deseo genuino o responde a expectativas externas? ¿Me aporta bienestar o ansiedad? ¿Se alinea con mis valores y prioridades personales? Esta reflexión permite construir propósitos sostenibles y significativos.

2. Practicar la observación consciente de pensamientos y emociones. Inspirado en la meditación Vipassana y la terapia cognitivo-conductual, este ejercicio consiste en notar los pensamientos, nombrarlos y dejarlos pasar sin reaccionar automáticamente. La práctica fortalece la regulación emocional y reduce la ansiedad derivada de la autoexigencia.

3. Establecer una “vibra” para el año. Más que metas cuantificables, definir la vibra o el estado emocional que se desea experimentar ayuda a tomar decisiones alineadas con el bienestar: ligereza, presencia, claridad o expansión personal son ejemplos de vibras que guían acciones con coherencia.

4. Identificar y fomentar estados de fluidez (flow). Los estados de fluidez se producen cuando la actividad se realiza con concentración plena y disfrute, sin enfoque exclusivo en el resultado. Según Ana, estos momentos fortalecen la motivación interna y reducen la fatiga emocional. Pueden encontrarse en la práctica profesional, actividades creativas, ejercicio o hobbies personales.

5. Observar modelos de referencia saludables. Identificar conductas exitosas en otros. Analizar cómo mujeres cercanas manejan su equilibrio personal puede ofrecer herramientas prácticas para implementarlas en la propia vida.

6. Redefinir el descanso y el tiempo libre. Dormir, disfrutar de pasatiempos o momentos

CÓMO PENSAR Y DIRIGIR TUS PROPÓSITOS

- No es bajar 5 kilos
- No es conseguir pareja.
- Ni ser “más productiva”.
- Ni reinventarte por completo.

El propósito real es:

- Equilibrar tu energía para vivir desde la intención.
- Equilibrio es autocuidado.
- Es madurez emocional. Es libertad.

de ocio no es improductivo: es una inversión en bienestar emocional. Planificar pausas estratégicas garantiza sostenibilidad y evita el agotamiento.

¿Y cómo iniciar con estas estrategias? El mejor consejo que Ana me dio es que unos días o una semana antes de empezar, hagas un ejercicio sencillo: estar presente en un instante cotidiano sin teléfono, sin obligaciones, solo observando y respirando. ¡Intentalo! Sentirás una gran calma, gratitud y claridad. Ahí tendrás el recordatorio de que el propósito real de 2026 no consiste nada más en cumplir metas externas, sino en cultivar una relación consciente y amable contigo misma.

“El verdadero propósito de la vida es aprender a equilibrar el hacer y el ser. Implica actuar con claridad, descansar con intención y elegir lo que llena, no lo que agota”, concluye Ana Sotelo, y este enfoque no solo favorece la salud emocional y física, sino que también potencia la productividad, la creatividad y la satisfacción personal.



6 tendencias emergentes de bienestar que querrás hacer este 2026

Hay años que llegan con agenda propia, y este es uno de ellos.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Ya no basta con “sentirse bien”; ahora se trata de diseñar desde dentro un cuerpo y una mente que puedan moverse, adaptarse y resistir la velocidad con la que gira el mundo. Aquí las corrientes que ya marcan la conversación y que quizás querrás integrar en tu vida antes de que llegue febrero.

1. Reconexión con lo físico, lo real, lo vital

Mientras la tecnología corre a gran velocidad, un número creciente de personas busca refugio en lo ancestral: sabores fermentados, texturas que despiertan memoria, rituales que huelen a hogar. Volvemos a prácticas que estaban ahí, esperando a que dejáramos de vivir en automático.

Respiración consciente, baños de sonido, *cold plunges*, terapias somáticas. Nada nuevo, pero sí por demás vigente en un mundo que exige sentir para no perder la brújula. Es un regreso a la sencillez: al cuerpo como casa, a los sentidos como mapa.

2. Nutrición, sueño y movimiento diseñados para ti

2026 no quiere verte sobreviviendo: quiere verte sintonizada contigo. Las reglas universales quedaron atrás para dar paso a la personalización absoluta, desde qué alimentos apoyan tus ritmos hormonales hasta cómo responde tu cuerpo a distintos tipos de ejercicio o descanso. *Apps*, *wearables* y pruebas caseras ya no dictan obligaciones: te ofrecen datos. Y cuando las decisiones se toman desde la información —y no desde la intuición o el “creo que”—, el bienestar se vuelve más sostenible y real.



FOTOS: GETTY IMAGES



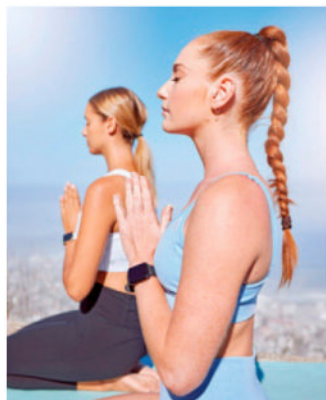
3. Microdescansos y sueño consciente

Descansar dejó de ser un lujo. Hoy es estrategia. Los microdescansos —esas pausas mínimas para respirar, estirar o solo dejar de mirar la pantalla— se convirtieron en la nueva forma de regular el sistema nervioso durante el día y la ciencia empieza a reforzar algo que la intuición ya sabía: un pequeño aumento en tiempo de sueño hace una gran diferencia.

4. Biohacking suave con péptidos y salud celular

Hace unos años habría sonado futurista, pero hoy los péptidos están tan presentes como el colágeno en tus suplementos. Estas pequeñas cadenas de aminoácidos, que tu cuerpo ya produce, pasaron del laboratorio a rituales cotidianos de quienes buscan optimizar energía, mejorar recuperación y apoyar procesos internos vinculados con longevidad.

La ciencia también empieza a acompañar este entusiasmo: estudios sobre péptidos alimentarios muestran que pueden actuar como antioxidantes y contribuir a reducir el estrés oxidativo.



5. Conexión emocional y comunidad

La salud mental se mudó del silencio a la conversación y ahora también a la colectividad. Grupos de meditación, redes de apoyo, empresas que entienden que el *burnout* no se apaga al final del día: el bienestar deja de ser un proyecto individual y se convierte en uno compartido.

Ese “*nos cuidamos*” crea algo que ninguna *app* puede replicar: pertenencia. Sostén. Humanidad.



6. Bienestar integrado

La palabra clave del año es integrar. Nada en el cuerpo funciona aislado. Lo que comes afecta cómo duermes; cómo duermes afecta cómo piensas; cómo piensas afecta cómo te relacionas. El bienestar deja de verse como piezas separadas y se convierte en un ecosistema y la tecnología no compite con la intuición: la complementa. Los datos no sustituyen a la sabiduría corporal, sino que la afinan. Es un equilibrio entre lo que somos y lo que descubrimos.

Así que este año puedes seguir corriendo en automático o detenerte un segundo, observarte, escucharte y entender qué pide tu cuerpo, qué necesita tu mente o qué espacio ocupa tu bienestar en tu vida real. Estas seis tendencias no pretenden imponerse, son invitaciones. No como reglas, sino como posibilidades.

Qué dice la ciencia: esto es lo que realmente sabemos...



Péptidos que sí hacen algo.

Investigaciones recientes indican que algunos péptidos alimentarios funcionan como antioxidantes y disminuyen el estrés oxidativo. Un estudio de 2025 mostró que la molécula sintética Pep19 ayudó a personas con sobrepeso a reducir grasa visceral y mejorar su calidad de sueño.

Dormir tantito más cambia muchísimo.

Un estudio de Baylor University reveló que dormir 46 minutos más por noche puede mejorar tu resiliencia emocional, tu estado de ánimo y hasta tu percepción de bienestar. Sí, menos de una hora hace diferencia real (y sí, ya sabemos que suena demasiado sencillo).

Follow the BLISS!

Conecta, respira y brilla desde adentro.

POR PALOMA PACHECO

BLISS es la plataforma que mezcla movimiento, calma y *glow* para levantar tu día en minutos y acompañarte en tu rutina *wellness*, estés donde estés.

Aquí se combinan pilates, fuerza, barre, *sculpt* y yoga en clases que se adaptan a ti. Puedes hacer sesiones exprés de cinco minutos o prácticas más largas. La diferencia está en la experiencia: no solo tonificas, también conectas con tu cuerpo y con cómo quieres sentirte.

Con más de 300 videos, tres niveles de intensidad, retos mensuales y clases nuevas cada semana, BLISS se convierte en ese ritual que te acompaña sin importar cuánto tiempo tengas.

MENTE LIGERA

¿Lo mejor? El bienestar no termina cuando guardas el mat. La plataforma incluye meditaciones guiadas, *breathwork*, *face workouts*, recetas y reflexiones que ayudan a resetear tu mente y cambiar de vibra en minutos.



Scrolling
WEBSITE: blisstheconcept.com
IG: @blisstheconcept

BLISS también se ajusta a tus cambios reales: ofrece programas sincronizados con tu ciclo menstrual y apartados completos para embarazo, pre y posnatal para que te muevas de forma segura, suave o intensa según lo necesite tu cuerpo.

SUS CREADORAS

María, atleta y *fan* de la meditación; Marta, experta en *branding* con obsesión por el pilates, y Renata, actriz y creadora con millones de seguidoras, unieron sus mundos para construir una plataforma minimalista, bonita y acogedora que se siente como un espacio hecho por mujeres para mujeres.

¿TE UNES?

Más que marcar músculos o tachar un *workout* del día, BLISS apuesta por un balance real. Es un recordatorio de que cuidarte puede ser simple, disfrutarse y, sobre todo, adaptarse a ti.



Elegirme siempre

Todas sabemos que enero nos exige empezar perfectas: ya con una lista de propósitos interminables, como si habitáramos en un *reality show*...

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Yo ya no quiero esa reinención agotadora. Quiero algo más simple y verdadero: empezar el año sin caer en las trampas que me dejaron drenada y me desconectaron de mí misma.

¿Por qué no empezamos distinto este año? No desde lo que quiero lograr, sino desde lo que no estoy dispuesta a repetir. Nuestros no negociables que nos costaron sangre, sudor y lágrimas aprender.

¿Por dónde empezar?

► **Primero:** no decir que sí a todo cuando tu cuerpo y alma te piden gritar "no". Aprender a decir "no", con fuerza y sin culpas. Confundimos ser "buena persona" con ser un tapete emocional de los demás. Complacer a los demás es el camino perfecto para perdernos nosotras mismas. Que el mantra de este año sea: si algo no me nace, no lo hago. Y punto.

► **Segundo:** postergar lo que deseo es una forma de autosabotaje. Vivir entre frases tipo "cuando haya tiempo", "cuando esté lista", nos mantienen inmóviles. La vida no hace pausa para ajustarse a nuestros tiempos ni a nuestros miedos. El momento perfecto no existe, solo existe la vida pasando. Nuestros deseos van primero.

► **Tercero:** priorizar el éxito por encima de mi tiempo, descanso y paz. Eso no nos hace más fuertes. Seguro que el año pasado cumplimos metas y pagamos facturas emocionales altísimas por ello. Estamos

atrapadas en un bucle que nos exige ser productivas e "invertir" todo en nuestro crecimiento profesional, educativo y económico. La adicción al rendimiento nos deja vacías. Queremos éxito, sí, pero no a cualquier precio. Que los triunfos no nos dejen nunca más con las manos temblorosas, vacías e irritables. No vale la pena.

► **Cuarto y el más duro:** dejar de creer que la gente amada va a estar siempre. Los afectos no son eternos. Deja de posponer llamadas, abrazos o conversaciones. La vida tiene un estilo muy cruel de recordarnos que los vínculos también se acaban o, por lo menos, cambian.

Incluso las personas que más amamos no son eternas. Hay muerte, separación y desamor. Urge estar presente para quienes de verdad nos importan y amamos. Busquemos presencia, no excusas; afectos reales y no historias pendientes. Es hoy.

Que este nuevo ciclo nos permita dejar de hacer. Dejar de insistir donde no hay nada. Dejar de invertir energía en convencer, demostrar o sostener vínculos que no suman. Empezar el año también es soltar, sin dramatismo ni pleitos. Y es así como arranco 2026: no perfecta ni iluminada o reinventada; pero sí más consciente y honesta conmigo misma.

Checklist para no traicionarnos más

- ☐ Dejar de decir "sí" cuando queremos decir "no".
- ☐ No cargar con responsabilidades que no nos corresponden.
- ☐ Hacer lo que deseo sin esperar "el momento ideal".
- ☐ Cuidar mi tiempo como sagrado.
- ☐ Dejar de trabajar hasta el agotamiento.
- ☐ Poner mis ganas antes que las expectativas de otros.
- ☐ Descansar sin culpa.
- ☐ Elegir vínculos que suman, no que desgastan.
- ☐ No romantizar el mínimo esfuerzo.
- ☐ Establecer límites no negociables. Los "nunca más".
- ☐ Recordar que soy mi prioridad.

No necesito disfrazarme de productividad ni de éxito. No más prisa ni presión absurda por ser impecable. Solo fiel a mí, más relajada y feliz.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



Sigue a nuestra columnista Cosmo. También la puedes ver en Debate 22 y leer en el periódico Excelsior.

money

Así son los *lazy* *girl jobs*

¿Te gustaría encontrar un trabajo flexible, con buen salario y sin estrés? Aunque parezca una utopía, existe: la *gen Z* lo descubrió... y no le va nada mal.

POR ESTHER G. VALERO

Horarios flexibles, posibilidad de trabajar a distancia, nada de notificaciones a horas intempestivas, un salario más que decente... No, no es un sueño. Bienvenida al mundo de los *lazy girl jobs*, el término acuñado por la estadounidense Gabrielle Judge que arrasa en TikTok con millones de visualizaciones y búsquedas en Google. Un concepto que, lejos de ser una moda pasajera, refleja cómo la generación Z reescribe su relación con el trabajo.

Primero, el bienestar

Las *centennials* lo tienen claro: su empleo debe encajar en su vida y no al revés. "Cuidan su salud mental y se sienten más libres de pedir ayuda o acudir a un especialista no solo cuando hay un problema, sino también de manera preventiva. Este autoconocimiento emocional les impulsa a elegir una profesión que respete y promueva su confort", explica la psicóloga Carolina Rodríguez Montes, especialista en bienestar organizacional en *AfforHealth*. El 53% de los empleados de la generación Z en España manifiesta una profunda preocupación por su salud mental, según el informe

Health on Demand de la compañía Mercer Marsh Benefits. De ahí que huyan de ocupaciones absorbentes. Quieren crecer, aprender y realizarse, pero sin hipotecar su equilibrio.

Objetivo: la 'soft life'

El estrés y el *burnout* son una epidemia laboral, y la OMS lo confirma: la desconexión es esencial para una buena higiene mental. Rodríguez Montes lo ilustra con una metáfora: "Si llenamos un ascensor al 200%, ¿cuántas probabilidades tendremos de que no funcione o se desplome? Lo mismo ocurre con la carga laboral". Por eso, "hoy se prioriza la salud mental por encima de un ascenso. Y no es falta de ambición: buscan crecer en entornos donde no se quemen", recalca Arantza Danés, *coach* experta en comunicación y gestión de personas. Persiguen una *soft life* en toda regla: un ritmo más tranquilo, sin depender constantemente de otros. No lo confundas con la *quiet ambition*; no se trata de resignación: esta tendencia es un plan vital consciente y ambicioso, pero con prioridades claras y sostenibles. La diferencia es que no se persigue acumular títulos o promociones sin descanso, sino diseñar una carrera compatible con disfrutar de *hobbies*, amistades y tiempo

propio. "La expresión (trabajos para flojas) puede despistarnos. No tiene nada que ver con la flojera, sino que pone el foco en empleos que permitan un verdadero equilibrio", explica Danés al respecto.

Dónde buscar

Pero ¿a qué trabajos debemos echarles el ojo? A aquellos que permiten autonomía, gestión flexible del tiempo y límites claros. Ejemplos habituales son la atención al cliente digital, el *data entry*, el *marketing* de contenidos, el *community management* de cuentas pequeñas, la asistencia de contenido o la *moderación online*. También roles de diseño, consultoría por proyectos o gestión administrativa remota. Empresas como *Upwork*, *Fiverr* o incluso plataformas de *e-learning* ofrecen este tipo de oportunidades y, aunque suenen fáciles, requieren conocimientos técnicos, capacidad de organización y buena mano con las herramientas digitales, cualidades que le sobran a la gen Z. Por eso, muchos expertos están convencidos de que estos trabajos son un reflejo real de hacia dónde se dirige el mercado laboral.

A FAVOR Y EN CONTRA

Esta nueva filosofía tiene sus luces y sus sombras. Atenta.

VENTAJAS

AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD

"Se logra mayor bienestar, que se asocia a un aumento del rendimiento y a una mayor satisfacción personal", afirma Arantza Danés.

NUÉVAS OPORTUNIDADES

"Al disminuir la carga mental no se tiene tanto apego, lo que permite poner en marcha otros proyectos y estar abierto a nuevas oportunidades", apunta Carolina Rodríguez Montes.

INCONVENIENTES

PELIGRO DE EXTINCIÓN

"Los puestos con carga moderada y tareas que se repiten son los que más probabilidades tienen de automatizarse y extinguirse", advierte Rodríguez Montes.

CRECIMIENTO LIMITADO

"Estos trabajos son sota, caballo y rey, y no requieren de un aprendizaje continuo. Esto puede desembocar en un estancamiento", alerta la experta.



Gadgets para aumentar tu capacidad mental

¿Te atreverías a enchufar tu cerebro a internet? Estos neurodispositivos son un primer paso.

POR LAURA G. DE RIVERA
FOTOS: FRAUKE FISCHER-IKEDA

Investigadores de todo el mundo trabajan en interfaces mente-máquina que permitan pasar directo de una a otra. En este momento, Meta trabaja en una tecnología para introducir nuestros comentarios en sus redes sociales solo con pensarlos.

Mientras, aunque suene a ciencia ficción, ya hay en el mercado dispositivos de uso doméstico que leen la actividad cerebral y prometen interactuar con ella. Ninguno, eso sí, garantiza proteger la privacidad de datos tan sensibles ni existen todavía estudios científicos que avalen sus beneficios.

FOTO: GETTY IMAGES.; COERTESIA.



Mindo RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN

Es una diadema que capta las ondas cerebrales con electrodos de electroencefalograma (EEG) sobre la frente.

Cómo funciona

El dispositivo se conecta con una *app* que permite monitorizar nuestra actividad neuronal en tiempo real mientras jugamos algunos juegos diseñados para potenciar la concentración, entrenar la relajación o controlar el estrés y la ansiedad.

Diseñado por...
BrainBit (EUA).



Flow CONTRA LA DEPRESIÓN

El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido estudia si aprueba este dispositivo como tratamiento médico.

Cómo funciona

Una diadema aplica estimulación directa transcranial (tDCS) mediante suaves descargas eléctricas dirigidas a zonas del cerebro vinculadas al estado de ánimo y la motivación. Las sesiones son semanales y duran 30 minutos.

Diseñado por...
Flow (Suecia).



iBand Plus PARA TENER SUEÑOS LÚCIDOS

Se combina con una *app* que ofrece ejercicios de meditación dirigidos a tener sueños lúcidos o conscientes.

Cómo funciona

Los electrodos de EEG que posee la cinta captan la actividad cerebral durante el sueño y la combinan con distintos tipos de sonidos, desde música suave a ruido blanco. También tiene una alarma inteligente que estimula el final del ciclo de sueño.

Diseñado por...
Arenar B.V.
(Países Bajos).



IDUN Guardian ANALIZA TUS PROPIAS ONDAS CEREBRALES

Dirigido a investigadores o curiosos que quieran interpretar la actividad en su mente durante el sueño y la vigilia.

Cómo funciona

El dispositivo tiene unos auriculares con sensores de EEG que captan la actividad cerebral. Esta se almacena en la nube; luego hará falta, eso sí, buscar un programa que interprete esos datos. También registra cómo responde el cerebro ante distintos sonidos.

Diseñado por...
Idun Tech (Suiza).



Macrotellect MIDE TU CONTROL MENTAL

Incorpora electrodos de EEG en una cinta, una gorra o unos auriculares para interactuar con la actividad cerebral.

Cómo funciona

Los datos captados por el EEG son traducidos a luces de distintos colores en respuesta a los niveles de relajación alcanzados. También pueden traducirse al movimiento de un robot (con forma de araña), en función de la concentración del usuario.

Diseñado por...
Macrotellect (China).



Smarting Pro NEUROCIENCIA DE ANDAR POR CASA

El objetivo es hacer experimentos en movimiento o fuera del escenario clínico de los laboratorios.

Cómo funciona

Ofrece tecnología de EEG portátil en una línea de dispositivos para captar las ondas cerebrales (diademas, celulares o gorras). Los datos se envían en bruto a una aplicación en el *smartphone* del usuario para su análisis.

Diseñado por...
mBrainTrain (Serbia).



Mendi HERRAMIENTA PARA ENTRENAR LA MENTE

Basado en técnicas de *neurofeedback*, permite visualizar la actividad cerebral al realizar una tarea cognitiva.

Cómo funciona

Emplea espectroscopia funcional del infrarrojo cercano (fNIRS), una técnica que detecta cambios en el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro mientras el usuario realiza ejercicios en una *app*, como mover una bola en la pantalla.

Diseñado por...
Mendi (Suecia).



Muse MEDITACIONES GUIADAS

Se publicita como *coach* personal de meditación. Su EEG capta cuándo la mente está concentrada, activa o en calma.

Cómo funciona

Esta diadema con auriculares se combina con una *app* donde se eligen distintas experiencias de meditación. Si el EEG detecta que estás distraída, por ejemplo, hace sonar sonido de olas, viento o lluvia que te ayudan a concentrar.

Diseñado por...
InteraXon (Canadá).

Cómo lograr el balance perfecto entre tu vida y tu cartera

Hablar de "balance" suena muy bonito... hasta que hablamos de dinero.

POR SOFÍA MACÍAS

Porque sí, qué bonito salir, viajar, darte tus gustitos y decirle "sí" a esa cenita *fancy*... hasta que recuerdas que también tu lana debe rendirte para pagar renta, servicios, despensa, el súper del perro y las deudas de tu tarjeta de crédito. Pero ¿y si te dijera que el dinero es un elemento que puede traerle balance, tranquilidad y plenitud a tu vida?

1. Define metas, no deseos

Decir "quiero ahorrar más" es tan vago como decir "quiero ser más feliz". ¿Cuánto? ¿Para cuándo? ¿Para qué?

Si te tomas el tiempo para definir tus metas podrás darle dirección y control a tu dinero y lograr ese balance entre darte la vida que quieres, y lo mejor: sin dejar de darte gustitos.

Eso sí, lo primero que debes hacer es armarte una lista de todas las cosas que quieres lograr. Enuméralas de las más importantes y de allí para abajo.

Una vez claras, enfócate en las tres primeras y pregúntate: ¿cuánto dinero necesitas para lograr esa meta? ¿Cuándo quieres lograrlo? ¿Qué vas a cambiar para ello?

Lo ideal es que tengas al menos una de:

- ▶ **Corto plazo (máximo 3 meses):** podría ser ahorrar para unas vacaciones o un concierto.
- ▶ **Mediano plazo (de seis meses a un año):** por ejemplo, una maestría o comprar un coche.
- ▶ **Largo plazo (más de un año):** como tener tu propia casa o ver por tu retiro.

2. Tus números: míralos sin miedo

Ver tus finanzas da miedo, pero más miedo da la incertidumbre. Atreverte a revisar el estado de cuenta y mejor aún, tener un presupuesto, te da una visión clara de tus ingresos y gastos para descubrir dónde tienes que ajustarte para acelerar tus metas.

Un buen presupuesto es básico para generar un balance financiero y personal, y debe tener estas cuatro cosas:

- ▶ **Ingresos.** Es todo lo que ganas.
- ▶ **Ahorro.** Tu prioridad de gasto, porque si no... ¿con qué se pagarán tus metas?
- ▶ **Gastos fijos.** Hablo de esos idénticos mes con mes, como vivienda, transporte, alimentos...
- ▶ **Gastos variables.** Los que son ocasionales y varían de monto cada mes.

3. Crea tu fondo de placeres

No se trata de vivir como monje tibetano; se vale también consentirte, pero sin caer en culpas o deudas. Para eso existe algo maravilloso que es tu fondo de placeres, un ahorro que tendrás en tu presupuesto. Para armarlo, solo debes:

- ▶ **Definir** tus placeres y prioridades.
- ▶ **Establecer** un porcentaje de tus ingresos.
- ▶ **Automatizar el proceso**, y punto extra si lo tienes en un instrumento que te dé rendimientos, como Cetes o una cuenta de ahorro con rendimientos.



FOTO: GETTY IMAGES, CORTESÍA



OH!

4. Atiende lo que más te duele: las deudas

En México, los jóvenes de 31 a 40 años mantienen deudas que pueden llegar a 190 mil pesos, según estudios recientes. Por eso, antes de aventarte a la siguiente temporada de rebajas, hazte una "auditoría de deudas".

Pregúntate:

- ▶ ¿Cuánto debes?
- ▶ ¿A quién?
- ▶ ¿A qué costo?
- ▶ Ordénalas de la más cara o urgente para que empieces por una y no te abrumes.

5. Deja de ser el cajero automático de tus seres queridos

Aquí viene la parte incómoda del balance adulto: poner límites financieros a personas que amas. Decir "no puedo prestarte" o "no me alcanza para ayudarte con eso" parece egoísta... pero es autocuidado. Si afecta tus metas, tus ahorros, tu tranquilidad o tu proyecto de vida, entonces la respuesta tiene que ser no.

6. Revisa tu plan cada cierto tiempo, (no solo en Año Nuevo)

Recuerda que el balance no es estático; por eso te recomiendo hacer una revisión periódica de tus metas financieras e identifica qué hiciste bien y en dónde la regaste. Esto te permitirá ajustes para alcanzar ese balance que sueñas.

Un último empujón para empezar bien el año

Si este año quieres tomar decisiones financieras adultas en verdad (de esas que involucran tu salud, vivienda, relaciones, metas de vida y proyectos a futuro), te invito a escuchar mi nuevo audiolibro *Finanzas para la vida adulta*, ya disponible en Audible.

Ahí te acompaño paso a paso para que construyas no solo estabilidad, sino un balance real entre tu vida, tus sueños y tu dinero, solo escanea este código QR.



Sofía Macías es especialista en educación financiera y autora de la saga *Pequeño Cerdo Capitalista*. Es licenciada en Periodismo y tiene un MBA por la École Supérieure de Commerce de Rennes, en Francia. Ha sido consultora y conferencista para Mastercard y organismos como el BID, la OCDE, la Secretaría de Hacienda, la CNBV y la Global Money Week.

SCROLLING:

IG: @sofiamaciasliceaga
@pequenocerdocapitalista

X: @Sofimaciasl

@PeqCerdoCap

FACEBOOK: Pequeño Cerdo Capitalista

WEBSITE:

www.pequenocerdocapitalista.com

YOUTUBE:

@pequenocerdocapitalista

Looks, Sandro Paris.
Joyería, Roberto Coin.
Botines, Longchamp.

El fenómeno

POR CONSTANZA ALCOCER • FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES • STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

Iniciaron como amigas con una química innegable y en 2024, Kass Quezada y Lupita Villalobos lanzaron el podcast que las llevó a los primeros lugares en las listas de Spotify. Se complementan a la perfección una a la otra, encontrando un equilibrio que resuena con su audiencia y que hoy las ha llevado aún más lejos.

de Las Alucines



Trajes y botines,
H&M Studio.
Joyería, Pandora.



El día de nuestro shoot de portada, Kass y Lupita no solo llegan puntuales, sino aun antes de su llamado. Ese día había una marcha en la CdMx y tomaron todas las precauciones para estar a tiempo, me cuentan cuando las saludo. Y así empezamos a platicar: “Quiero iniciar desde el principio”, les digo, tratando de saber todo de cómo se conocieron y decidieron crear su *podcast*, y si alguna vez esperaron el éxito que hoy tienen. “Nos conocimos a través de unos amigos que también son creadores de contenido”, recuerda Lupita, “hicimos *click* desde el minuto uno, nos tuvimos mucha confianza y con el tiempo coincidimos en eventos. Después de uno en el que nos divertimos mucho, le pregunté a Quesito si se animaría a tener un *podcast* de comedia de las dos”. La idea siempre fue eso, algo divertido, con mensaje positivo, pero no motivacional, acordaron eso y así fue como surgieron “Las Alucines”.

“En un inicio íbamos a llamarnos diferente”, cuenta Kass, “pero un día, Lupita me marcó con la idea de *Las Alucines* porque siempre inventábamos historias y mi novio estaba en la llamada y le pareció una gran idea. Nos hizo la caricatura y fue algo que fluyó, no se sobrepensó y creo que es así como el éxito llega de golpe y que va de la mano con divertirse”. Esa diversión las ha posicionado como uno de los *podcasts* más populares en México de Spotify y Apple, además de llevarlas de gira en *shows* en vivo por todo el país y, este mes, a presentarse por primera ocasión con un *show* en el Auditorio Nacional. Entre risas y unas cuantas lágrimas me contaron todo sobre su dinámica, su *podcast*, sus planes a futuro y más.

Cuéntenme sobre el proceso creativo de cada capítulo.

Lupita: No siempre nos creen porque a veces solo nos mandamos un mensaje antes de grabar y ahí salen cosas. Lo que nos pasa mucho es que cuando estamos juntas aparecen temas en conversaciones normales y dejamos que las cosas fluyan. Ya tenemos medido el tiempo de los episodios, entonces se da todo de manera orgánica.

Llevan dos temporadas en un año y medio; ¿cómo sienten que han evolucionado desde el primer capítulo hasta ahora?

Kass: Siento que la esencia sigue igual, pero evolucionamos a tener muy bien bajado qué son *Las Alucines*, nos sentimos muy seguras en el tiempo de los capítulos, cómo sacamos los temas, tenemos una lista de conversaciones que llevamos y se anotan ahí; en general, creo que nos sentimos más seguras sobre cuál es la dinámica de *Las Alucines*, y tal vez un poco más desinhibidas. Antes, por ejemplo, nunca hubiera contado en redes que tuve muchos novios y ahora es como: “Sí, nos encantan los hombres” (risas). Le hemos perdido el miedo a contar nuestras anécdotas divertidas y humanas.

Lupita: También hemos conocido mejor a nuestra audiencia. En un principio no sabíamos hasta donde estirar la liga por miedo a que no les gustara o ser canceladas, y después vimos la aprobación porque sí es importante leer al público, y hemos creado una comunidad donde nos sentimos protegidas para compartir, y nos encanta.

Hablando del cancelamiento y el hate en redes, ¿cómo manejan esa parte más negativa?

Kass: No nos han funado tantas veces, pero cuando pasa, nos hablamos y entramos un poco en *shock*. Primero, estamos un poco a la defensiva, y después pasamos por todas las etapas del duelo (risas), así lo manejamos. Creo que hoy en día no cualquier cosa merece una funa, tampoco hay que quitarle el valor a la opinión.

Lupita: Hemos aprendido mucho cuando vemos comentarios que se repiten, que quizás no son de nuestro agrado, en un principio si podemos estar a la defensiva, pero luego nos concientizamos que “por algo lo dicen” y analizamos qué hay detrás de esos mensajes, porque escuchar es también para mejorar.

¿Cómo mantienen los pies en el piso llevando el éxito que han logrado?

Kass: Lo llevamos con mucha diversión, pero también muchísima responsabilidad. Conforme crece, tenemos más consciencia del peso de nuestras palabras y la imagen que queremos proyectar con la comunidad.

¿Cómo definen el podcast para quien no lo ha escuchado?

Lupita: Es un espacio para desconectarte, entretenerte, divertirte y dejar tus problemas a un lado. Esta última parte es algo que nos comentan muchas seguidoras cuando nos encontramos con ellas, y coincidimos en que somos un espacio para desconectarse de la realidad y pasarla bien entre amigas, donde no hay filtros.

¿Cómo se describen una a la otra?

Lupita: Quesito es la consciencia del equipo, la más centrada y la parte más organizada en todos los aspectos. Me impresiona el radar que tiene para observar absolutamente todo y somos un yin yang: es el complemento perfecto de mi personalidad. A mí, a veces se me olvida esa parte de ser consciente de que tenemos una audiencia de niñas desde los ocho años, que no entiendo (risas), hasta señoras de 65, y ella siempre lo aterriza a la realidad de: “Está padre cotorrear,



*Looks, Zadig & Voltaire.
Joyería, Messika.
Botines, Longchamp.*



pero hay que ser responsables”, y lo lleva de forma transparente y muy segura.

Kass: Lupita es creatividad al 100%, siempre piensa en más y más cosas y es muy padre, porque debido a la misma responsabilidad que yo tengo, a veces es difícil dejar volar la mente, pero es una inspiración muy padre que ella vea alegría en todo. Dentro de la locura y creatividad que vive hay mucha inteligencia, porque ser inteligente no implica ser serio siempre, así que pienso que es una inspiración también en eso.

Se complementan mucho.

Lupita: Sí, 100%. Muchas personas creen que porque Quesito es introvertida, las primeras cuatro horas que la conocen va a ser así, pero a la quinta ya es otra: extrovertida, el alma de la fiesta... solo tiene que sentirse en un lugar seguro y de confianza, y yo desde el minuto dos ya hago desmadres y me tiene que decir: “Lupita, aquí no” (risas).

Este mes tendrán su primer show en el Auditorio Nacional, ¿cómo se dio y qué podemos esperar?

Kass: Creo que se da desde un orgullo hacia lo que hemos trabajado en este año y medio, y que nos lo ofrecieran es el mejor premio que nos pueden dar, porque es un lugar muy icónico y algo muy padre a aspirar. Se dio desde la manifestación, pero también es un ejemplo del esfuerzo y trabajo que hemos puesto. Así como es un orgullo, también creo que lo merecemos un poco.

Lupita: Lo manifestamos, por así decirlo, al inicio de la primera temporada, pero a final de cuentas es el resultado de la comunidad que tenemos, porque todavía no nos cae el veinte de que 10 mil personas quieren vernos al mismo tiempo y después abrimos una segunda fecha y otras 10 mil personas quieren ir. El factor de *Las Alucines* es seguir sorprendiéndonos de eso y no darlo por hecho. “*Las Alucines Fuera de Control*”, que es como se llama el show del Auditorio, se espera que estemos en una dinámica muy loca y queremos que la audiencia se sienta como si estuviera en nuestra cabeza, como si vivieras un sueño febril, que salgas del show y digas: “¿Qué pasó aquí?”. Va a tener la misma esencia de la gira que hacemos, pero es algo nuevo.

¿Cómo se sienten estando en el escenario y haciéndolo en vivo?

Kass: En lo personal, es muy *shockeante*. Lo que me sirve es imaginar que no hay gente, porque si tomo consciencia de la cantidad de personas me podría hacer pipí (risas), así que lo tomo como si jugara con Lupita en el escenario.

Lupita: A mí me funciona Quesito, porque es quien más se ríe de lo que digo; funciono mucho con la aprobación de la risa, así que voltear a verla y reírse así le cuenta lo mismo 10 shows después...

Kass: Pero hay que añadir que Lupita le añade más y más en cada show a las anécdotas (risas), nunca hemos dado el mismo show.

Lupita: Cada audiencia es diferente, entonces nos presentamos con una esencia y puede que el público reaccione distinto y mi seguridad

es saber que Quesito me va a rebotar y yo a ella, y mantenernos en esta burbuja alucin es lo que hace la magia de conectar tanto con tu compañera.

Hablaban de haber manifestado esto, ¿qué consejo darían a alguien para cumplir sus sueños?

Kass: Creo que nombrar tus sueños es importante, porque si no caminas a lo loco. La manifestación que hace Lupita es que se atreve a expresar lo que quiere.

Lupita: Y, sobre todo, atreverte a equivocarte. Cuando iniciamos esto, nunca lo hicimos con el afán de fama ni números, fue un proyecto que nació del corazón y para divertirnos. Muchas personas no se atreven por el qué dirán y la aprobación de los otros, pero con que tú lo apruebes, lo demás va a fluir. El consejo que daría es ser segura de la esencia que quieres transmitir y hacer las cosas por ti; en el camino puedes resolver y moldear.

Si pudieran regresar al pasado y decirse algo a ustedes mismas de niñas, ¿qué sería?

Lupita: Lo que siempre me digo: “Abraza tu locura”, que está bien ser diferente y jugar tanto con la imaginación y no siempre encajar en el molde, y que siga siendo esa niña que disfruta de la creatividad y la imaginación.

Kass: A Kass chiquita le diría que siguiera siendo así de rara, porque si era muy extraña (risas), pero llegará un punto en que eso será abrazado y gente que se siente igual... o ya no es algo tan raro. Me permitiría no sentir tanta incomodidad en la rareza que sentía con los demás.

¿Qué le dirían a quien las *bulleaba* o no creía en ustedes?

Kass: Que no era necesario, pero también que fue bueno que me hicieron notar que era medio rara, porque ahora amo esa rareza y es lo que me diferencia. De eso malo puedo sacar algo bueno y es algo que me gusta mucho de mí.

Lupita: Siempre fui muy justiciera de niña, me llamaban la atención las niñas más introvertidas y tímidas, y creo que esa niña Lupita siempre trató de proteger a muchas “Quesitos”. Le diría que siga así porque encontrará una Quesito adulta con la que se va a complementar. Esa sinergia nos tiene muy unidas y creando lo que nos gusta.

Kass: Es muy loco, porque yo también me juntaba con muchas “Lupitas”, terminaba haciendo locuras porque me llevaban a hacerlas, creo que hubiéramos sido muy amigas en la escuela.

¿Dónde se ven en unos cinco años?

Kass: Siguiendo con el *podcast*, me da mucha curiosidad y morbo qué vamos a contar en cinco años, porque tal vez ya sean anécdotas que vivimos hoy en día, porque siempre contamos del pasado.

Lupita: Creo que el verdadero reto es mantenernos, porque en el mundo del internet todo es muy efímero y la constancia es el reto más difícil, mantenernos relevantes con nuestra audiencia y a lo mejor en cinco años ya tengamos series, documentales...

**"Los sueños
hay que
nombrarlos,
por que si no
caminas a
lo loco".**

- Kass

*Looks, Cos. Joyería,
Unode50. Zapatos, H&M.*

*Makeup:
Carlos Morales y
Juan de Dios Pedroza
para Dior Beauty*

Pelo: Gerardo Lanuza

Coordinación de moda:

**Joss Ortiz y
Andrea Finkler**

Asistente de foto:

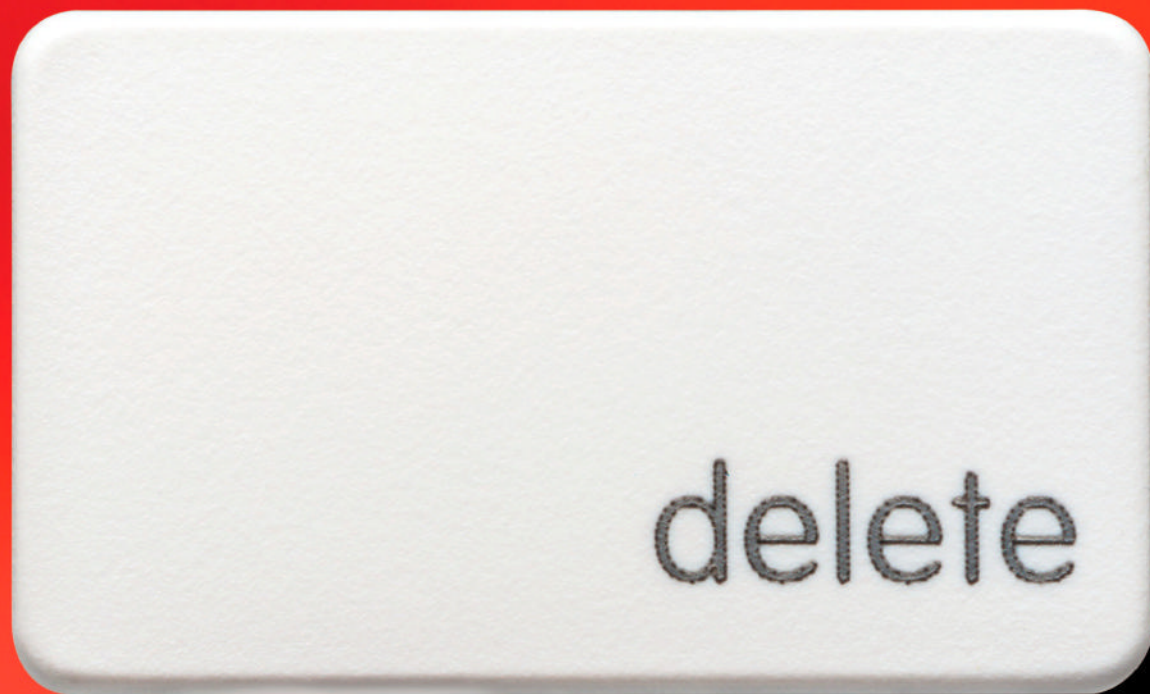
Saúl Carvajal

Locación:

**Casa Flora, diseñada
por Mónica Ledezma.
Arquitectos Héctor Mónica
y Carlos Ledezma.**



love



¿Sufres el efecto Zeigarnik?

Si olvidaste a tu ex, pero no puedes quitarte de la cabeza a tu "casi algo", la culpa la tiene este fenómeno.

POR SILVIA LORENTE

Q

Quizás esto te suene: empiezas a conocer a alguien y, de repente, su dinámica fluida se tuerce. Cada vez hablas menos y esa persona se aleja poco a poco (o se marca un

ghosting de manual), justo cuando empezabas a engancharte. Pasan las semanas (incluso meses), sigues anclada a esa relación que nunca fue y te preguntas por qué no logras pasar página. ¿Te estás volviendo loca por continuar enganchada a alguien que, en realidad, nunca te prometió nada? Bueno, para empezar, no estás sola. Lo que te ocurre tiene un nombre: el efecto Zeigarnik. Este fenómeno fue descubierto por la psicóloga rusa Bluma Zeigarnik, quien demostró en los años 20 que las personas tienen más presentes en su recuerdo las tareas inacabadas o

interrumpidas que aquellas que finalizaron. Y dirás: "Bueno, pero ¿cómo se aplica esto en el terreno del amor?". Según explica la psicóloga Sandra Escudero, "este efecto describe las situaciones afectivas que no se afianzan, las que se quedan como eternos '¿y si...?', y hay varias razones por las que esto sucede con tanta facilidad".

Tu mente traicionera

Las razones por las que a veces resulta más complicado olvidar a quien no fue tu pareja que a tu ex se centran en tres factores: "Un procesamiento emocional incompleto (cuando algo termina sin un cierre claro, resulta más complicado superarlo cognitivamente), la necesidad de hablar para resolver las cosas con la otra persona (lo cual no siempre es posible) y la inversión de tiempo mental son elementos que impiden cambiar de página", continúa Escudero. Con esta última cuestión es con la que resulta más difícil lidiar, porque "solemos imaginar escenarios que no se han vivido y eso opaca la realidad y propicia una idealización constante de la persona que prima sobre otras cosas más importantes", añade la especialista.

¿Y si lo usas a tu favor?

Según un estudio publicado por el *Journal of Social and Personal Relationships*, los momentos compartidos, por pocos que sean, construyen capital emocional; esto es, experiencias que crean vínculos que dificultan su superación; pero no todo es tan oscuro como parece. En realidad, hay luz al final del túnel. "Si acabas de detectar que el efecto

Zeigarnik te afecta psicológicamente, dale la vuelta a la situación: ahora que sabes de qué se trata, intenta frenar los pensamientos intrusivos, no te centres en cuestiones que están fuera de tu control y trátalo en terapia si hace falta —añade Escudero—. Tal vez tu enganche se deba a factores adicionales relacionados con tu tipo de apego".

Evítalo en el futuro

"Algo que rema a favor de quien experimenta este efecto es que puede romper el patrón a tiempo y, por ejemplo, ser más consciente de que si alguien fue o es un casi algo es por algo, valga la redundancia. En pocas palabras: si en última instancia una persona no está en el mismo punto que tú, tienes que esforzarte por soltarla aunque te parezca imposible (y te aseguro que, si lo haces, te darás cuenta de que eres más fuerte de lo que piensas)", asegura la psicóloga. O sea, sean cuales sean los motivos que te llevaron a no poder olvidar a esa persona, piensa que no todo está perdido y que la psicología te avala. ¿Te imaginas que Carrie Bradshaw hubiera sabido todo esto en *Sex and the City*? Se hubiera ahorrado varios capítulos con Mr. Big y su historia sería muy diferente a como la conocemos... Ahora que puedes darle nombre a lo que te ha pasado todo este tiempo, "transita y fluye con lo que venga y vívelo, pero con un poquito más de lucidez", concluye la experta. ¡Seguro que Carrie estaría muy orgullosa de ti!



FOTO: GETTY IMAGES.

TRUCOS PARA SUPERAR A TU "CRUSH"

Pilar Conde, psicóloga y directora técnica de Clínicas Origen, sugiere cuatro claves para borrar de tu mente a tu casi algo.

AUTOCONTROL

"Elabora tu propio ritual de despedida sin que sea necesario hablarlo con la otra parte y evita el contacto con alguien que no te da tu lugar", aconseja la experta.

EN LAS REDES

"El impulso te llevará a querer saber de esa persona. Intenta dar *unfollow* o silenciarla; es mejor que no recibas información sobre su vida", detalla Conde.

POR WHATSAPP

"Hay que marcar límites. Si te manda mensajes aleatorios, lo mejor es confrontar y proponer el cierre definitivo de la relación", dice.

TÚ, CONTIGO

"El autocuidado es esencial. Las amistades, el ocio y mantener la salud mental y física te ayudarán. El paso del tiempo hará el resto", concluye la psicóloga.



No he tenido nunca una relación larga... ¡y qué?

Tengo 30 años, soy periodista, escribo sobre mujeres y relaciones, y aún soy novata en el amor. Para quitarme la angustia que me produce esta situación, decidí pedir consejo.

POR CAIT EMMA BURKE



Un tiempo atrás, haciendo *scrolling*, encontré en TikTok el video de una mujer de 30 años que decía que nunca había tenido una relación estable. Me invadieron varias sensaciones: alivio—ahora sabía que no era la única—, empatía—entendía su tristeza— y, por último, preocupación por las reacciones en la red, que como preveía fueron bestiales. “Dios mío, que no me pase a mí, es aterrador”, escribió alguien. “Pensé que estar soltera a los 25 era malo, pero esto ya es otro nivel”, puso otra.

¿Soy yo el problema?

En los comentarios, la mayoría de las chicas expresaba un miedo excesivo a que “nadie las eligiera nunca”. Algo que, ahora que me acerco a los 31, para mí ya es una realidad: nunca he tenido una pareja formal, nadie me ha pedido ser su novia, me ha presentado a sus papás ni se me ha declarado. Sí acumulo experiencia en relaciones esporádicas y citas, pero no es lo mismo. Me siento poco querida y sola. Para colmo, todas las mujeres que conozco han experimentado el amor y las relaciones de pareja, y conforme pasan los años, me comparo cada vez más con ellas. Me consume pensar que estoy calificada como no válida para ser novia y solo me he visto defectos: nariz grande, cicatrices de acné, pelo salvaje y, además, incapaz de seguir la moda, sin ningún estilo. Me tomé cada romance fallido como la confirmación de que el problema era yo. Hasta que fui a terapia. Ahora lo llevo mejor, me siento más aliviada, me muestro abierta y lo cuento sin problema, tanto en internet como con mi círculo de amigos. Aun así, reconozco que todavía tengo miedo, así que le pregunté a dos expertas si debía preocuparme por mi incapacidad para encontrar pareja estable.

Las expertas opinan

Georgia Grace, autora de *La guía moderna del sexo*, comenta que mi situación es “increíblemente común en mujeres heterosexuales”. Pero no solo eso, también me explica a qué se debe: “Hemos sido condicionadas a pensar en un reloj biológico que es una tragedia, sobre todo si quieres casarte o tener hijos”.

La psicóloga Emma Cholakians aborda el tema desde otra perspectiva: “Esta lucha suele conectar con preocupaciones profundas sobre la identidad, la autoestima y el propósito. La sociedad a menudo asocia el valor personal con tener pareja, lo que puede empeorar la inseguridad o la soledad”. Hay que cambiar la forma de verlo, porque la soltería tiene muchísimas cosas buenas; por ejemplo, puede llevar a buscar sentido a la vida fuera de las estructuras tradicionales.

Sin miedo a las emociones

Al pedirle consejo para solteras inseguras como yo, Georgia asegura que lo mejor es reflexionar sobre los temores subyacentes. Según dice, muchas personas tratan de deshacerse de las crisis en lugar de profundizar en ellas: “Se produce cuando intentamos adormecer, borrar o reformular esas emociones, ya que no les damos el espacio que necesitan”. Emma recomienda la defusión cognitiva para disminuir la influencia de las reflexiones en relación con el comportamiento. “Si creo que hay algo inherentemente mal en mí como una verdad absoluta, me afectará mucho, pero si lo veo como un pensamiento más, uno de muchos, todo cambia”, afirma. “También es útil reconocer que son parte de la experiencia humana universal y podrían ser invitaciones a explorar lo que importa y a vivir según tus valores. Al final, esta autoexploración puede llevar a una vida más plena”, concluye la psicóloga. Suena bien, pero ¿cómo puede una mujer adulta, que busca compromiso, navegar en el mundo de las citas sin desesperarse? Para Georgia, la honestidad es el mejor consejo: “No hay que esconder que quieres una relación a largo plazo por el miedo a espantar a alguien ni pensar que pierdes el tiempo saliendo con personas con intereses diferentes a los tuyos. No es necesario abrumar al otro, pero está bien preguntarle en qué punto se encuentra (sí, puede hacerse desde el primer día). Quizás te sorprenda su respuesta y descubras que hay más personas de las que piensas que buscan lo mismo que tú”.

discover

Travel bucketlist

Destinos para inspirar tu
vision board de 2026.

POR CONSTANZA ALCOCER

Alguna vez alguien me dijo que, año con año, uno de sus propósitos siempre era conocer un lugar nuevo. Sin importar lo lejos o cerca que estuviera, solo visitar algún destino al que no hubiera ido antes, y la idea me encantó. Desde entonces, la adopté y estoy orgullosa de decir que lo he logrado los últimos cinco o seis años; algunos años el destino ha sido en verdad lejano, en otro continente, y en otros ha sido más cercano, como un nuevo estado de la República. Así que estoy aquí para invitarte a adoptar este propósito e inspirarte con algunas sugerencias para 2026.

FOTOS: CORTESÍA

Seúl, Corea del Sur

La euforia por todo lo coreano, desde el **k-beauty** hasta el **k-drama**, hace que se pongan las miradas de todos en su capital y es un excelente destino si quieres conocer algo nuevo, pues es una ciudad que mezcla cultura y tradición con modernidad y tecnología. Nuestra recomendación es hospedarte en el hotel **Four Seasons**, con una ubicación muy céntrica y donde cuentan con un servicio de *concierge* que te ayuda a diseñar algo personalizado, desde visitar sus icónicos palacios y templos hasta vivir una experiencia *k-beauty*. Si esto último es de tu interés, no puedes perderte un paseo por el **barrio de Myeongdong**, donde encontrarás las *flagships* de todas las marcas locales, además de varias **sucursales de Olive Young**, la tienda multimarca donde tus sueños *k-beauty* se harán realidad. Además, en el *spa* del hotel podrás solicitar servicios como el **K-Personal Colour Program**, en el que te hacen un análisis de tono de piel y pelo para encontrar el maquillaje perfecto para ti, entre otros servicios increíbles. Para más *shopping*, visita los **centros comerciales Lotte**, donde encontrarás todo lo que te puedas imaginar y, por supuesto, el **barrio Seongsu** para perderte entre sus calles llenas de tiendas de diseñadores locales e internacionales.



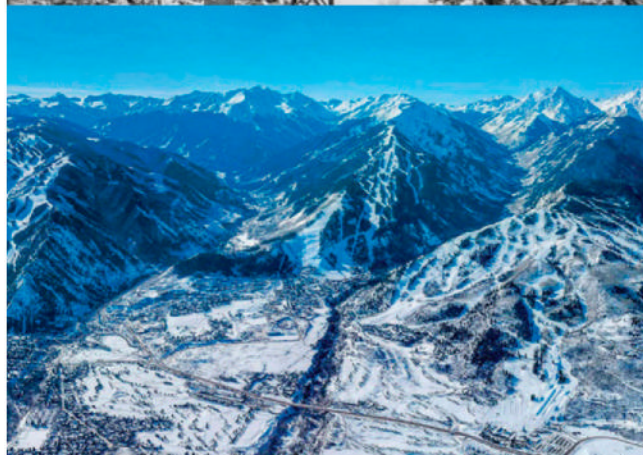
+ADEMÁS

Es reconocida por Tripadvisor como la mejor ciudad para viajar sola, si es algo que está en tus planes.



+DÓNDE DORMIR

En el famoso The Little Nell, un hotel *ski-in/ski-out* que facilita tu llegada a las pistas y donde vivirás una estancia a todo lujo.



Aspen, Colorado

Un destino sofisticado, pero al mismo tiempo cálido y relajado. Si ya esquiaste antes o no, **Aspen** es un destino ideal para intentarlo, pues cuenta con cuatro montañas en lo que se conoce como **Aspen Snowmass** y más de 300 pistas de esquí para distintos niveles. Desde su *app* podrás reservar con facilidad equipo, pases de *lift*, clases de esquí y hasta restaurantes para disfrutar al máximo tus vacaciones. Si no quieres esquiar todo el tiempo, sigue siendo el destino para ti, pues el pueblo es súper *charming* y podrás pasear por sus *boutiques* que muchas veces tienen colecciones especiales del destino, o personalizar uno de los **famosos sombreros de Kemo Sabe**; comer en exquisitos restaurantes y sentarte a tomar una copa de vino frente a la fogata. El *après-ski* es toda una experiencia, y este año se inaugurarán nuevas experiencias y se renovarán muchas otras, así que tienes mucho de dónde escoger.



+PARA VIVIR CUALQUIERA DE
ESTOS FENÓMENOS NATURALES

Quark Expeditions
ofrece itinerarios en
embarcaciones de
expedición desde las que
podrás disfrutar estos
eventos tan fascinantes.

Ártico

Ok, ok... esto suena un poco extremo y en definitiva no se consideraría un viaje de descanso. Pero si te gusta la aventura, 2026 es el año perfecto para visitar el **Ártico** por dos razones: se vivirá un eclipse solar total y una temporada excepcional de **auroras boreales**. El eclipse está previsto para el 12 de agosto, cuando el Sol

quedará totalmente cubierto por la Luna por unos minutos y el día se transformará en noche. Por su parte, durante el invierno se prevee una intensidad excepcional de auroras boreales debido al máximo solar previsto para 2026, convirtiéndolas en una experiencia fuera de este mundo.

+ COSMO
RECOMIENDA

Toma una clase de baile para vivir la vibra de la isla de una forma distinta.



Puerto Rico

Esta isla en el Caribe es más que un puerto de crucero y merece la pena un viaje destinado solo a ella, pues encontrarás de todo, desde naturaleza hasta cultura. Para esto último, te sugiero pasear por los **valles del Viejo San Juan**, donde están sus dos fortalezas declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: **el Castillo San Felipe del Morro** y **el Castillo de San Cristóbal**. Las playas, con arenas blancas y aguas turquesas, son un auténtico paraíso... ideales para disfrutar un atardecer, nadar o practicar *snorkel*, como la playa **Crash Boat** en **Aguadilla**. Además, tres de las cinco bahías bioluminiscentes del mundo se encuentran en **Puerto Rico** y visitarlas es una experiencia como ninguna otra. Si quieres música y vida nocturna, estás en la tierra de Bad Bunny, así que ten la confianza de que tus noches no decepcionarán.

FOTOS: CORTESÍA

Rosarito, Baja California

Un destino de playa con un *vibe* relajado, ideal si buscas actividades al aire libre, excelente gastronomía y momentos para relajarte. Si siempre soñaste con aprender a surfear, sus playas son el lugar ideal para hacerlo, pero si te consideras más experimentada en este deporte también podrás practicarlo a tu nivel durante todo el año. ¿Qué tal una clase de yoga en la playa al amanecer o una cabalgata al atardecer? Por su puesto, la gastronomía es un gran atractivo, y el platillo por excelencia que no te puedes perder es la langosta estilo Puerto Nuevo, con tortillas hechas a mano y acompañada de arroz y frijoles, una verdadera delicia; además de la gran variedad de mariscos y pescados frescos que encontrarás, directo del muelle a tu plato. Si prefieres algo más musical, te recomiendo ir en verano, donde el **Rosarito Beach Fest** une a *DJs* y artistas nacionales e internacionales en escenarios frente a la playa que harán que tus noches se conviertan en mañanas llenas de buena música y diversión.



+SI LA FAUNA MARINA
LLAMA TU ATENCIÓN

De diciembre a abril puedes tomar un *tour* para ver a la ballena gris en el Pacífico y, si tienes suerte, una se acercará a tu barco.



Aruba

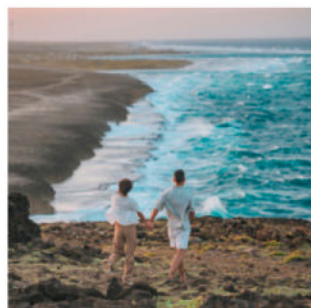
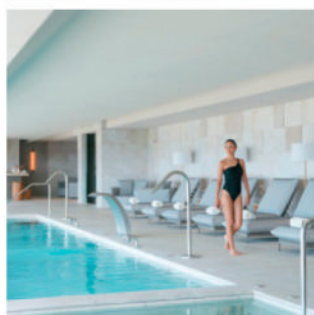
Donde tu *travel girl* era empieza con *The One Happy Island*.

POR ANDREA ROMÁN

En Aruba, la aventura se viste de lujo y cada instante aquí te invita a desconectar de todo y solo abrazar la felicidad de estar realmente presente. Desde el cielo, la isla aparece como un paraíso soñado, un mar turquesa infinito que anuncia que la aventura comienza antes de tocar tierra. Al aterrizar, el aire tibio me envuelve como un susurro de verano eterno, guiándome hacia **Baby Beach**, donde la arena suave se desliza bajo mis pies y el mar se mueve en un vaivén divertido que despierta mis sentidos. Aquí, el lujo no grita, fluye.

Entre playas cristalinas, un sol que regala *glow* natural y una vibra luminosa que hace mágicos incluso los momentos más simples, la isla mezcla cultura, sabores vibrantes y calidez humana que hace especial cada día. Con la brisa salada jugando con mi pelo y las aguas claras invitando a lanzarse a lo nuevo, empezar el año aquí es un *statement*, energía radiante, estilo sin esfuerzo y un *mood* que respira *beach glam*, haciendo que cada instante valga más que cualquier otra cosa.

Al llegar a **Secrets Baby Beach Aruba**, el primer *resort Inclusive Collection* de Hyatt en la isla, cada instante se transforma en un escape delicioso. Este paraíso solo para adultos ofrece *unlimited-luxury*, suites elegantes con vistas al océano y el exclusivo *Preferred Club*, donde cada detalle, desde el acceso a áreas privadas hasta la atención personalizada, se siente pensado solo para ti.



Entre la *infinity pool* con vistas al mar turquesa, los jacuzzis al aire libre y la playa principal de **Baby Beach** con su servicio de *beach concierge*, cada momento se disfruta sin preocupaciones. La playa, tranquila y de aguas cristalinas, es perfecta para nadar, hacer snorkel o dejarse llevar por el sonido de las olas.

Los momentos en *Secrets* son igual de mágicos, cenas bajo las estrellas, risas en el *karaoke* y cocteles *premium* que invitan a relajarse y disfrutar.

Disfruta tu *cocktail* favorito en **Desires Music Lounge** con la mejor música, mientras que en el **Preferred Pool Bar** y **Prelude Bar** consienten con bebidas junto a la alberca y entretenimiento *chic*.

La gastronomía es un viaje en sí misma. Con siete opciones, desde *buffet* casual hasta restaurantes *gourmet*, cada

comida se convierte en una experiencia. **Market Café** es ideal para empezar el día: un espacio colorido y luminoso donde la cocina se exhibe sobre estanterías de madera, creando un rincón íntimo y elegante. **Himitsu**, con su jardín zen y habitaciones tatami, ofrece sushi, teppanyaki y fusiones panasiáticas que son un auténtico viaje de sabores. Para los amantes de Sudamérica, **Tierra** celebra a Brasil, Perú, Venezuela y Argentina con un menú lleno de creatividad y color, mientras **Portofino** te transporta a Italia con clásicos atemporales en un ambiente moderno y acogedor. Frente al mar, **Oceana** ofrece mariscos frescos y especialidades costeras que hacen de cada plato una escapada sensorial. En Aruba vas a disfrutar de aventuras y *relax* que conviven a la perfección y en armonía.

Cosmo tip: pasa por el *tour desk* y organiza tu propio itinerario: snorkel, buceo, paseos en bicicleta o caminatas por senderos con vistas de ensueño. Cerca del *resort*, el **Seroe Colorado Natural Bridge** es ideal para fotos impresionantes, mientras que los murales de **San Nicolás** transforman la ciudad en una galería al aire libre. Y si te encanta la naturaleza, no te pierdas **Arikok National Park** deslumbra con paisajes desérticos, cactus gigantes y costas espectaculares. Otros *spots* que son un *must*: **California Lighthouse**, que regala panorámicas memorables, y playas icónicas como **Eagle Beach**, con su arena blanca y los famosos *divi-divi*; o **Palm Beach**, perfecta para nadar, ir de compras y disfrutar de la vida nocturna. Para tranquilidad absoluta, **Arashi Beach** es lo que buscas para snorkel o tan solo tomar el sol. Y si te gusta la aventura, **The Palm Island** es un paraíso todo incluido con parque acuático. La naturaleza de Aruba también merece su espacio: **Conchi Natural Pool** es de hecho un oasis escondido.

Y si estás en tu *wellness era*, Aruba tiene un plan perfecto para ti. Comienza entrenando con vistas impresionantes y no te pierdas la *Sound Healing Therapy*, que combina vibraciones y música para relajar cuerpo, mente y alma. Luego, en **Secrets Spa**, déjate consentir con hidroterapia, sauna, vapor y un *cozy lounge*; disfruta de masajes, tratamientos faciales, manicures y pedicures para sentirte fresca y radiante. Este es un momento que no puedes saltarte: bienestar total y un *glow up* asegurado.

En Aruba, cada día vibra entre lujo, aventura y relajación, mientras te das el tiempo para lo que de verdad importa... y créeme, tu mejor *travel era* comienza exactamente aquí, en esta *Happy Island*, este 2026.

El lugar perfecto para empezar el año en calma: mi viaje a Costa Mujeres

Hay viajes que no solo te desconectan: te reacomodan por dentro. Así fue mi inicio de año en Grand Palladium Select, un sitio donde el Caribe te recuerda, desde el amanecer, que lo esencial está justo frente a ti... calma, playa y la certeza de que siempre puedes volver a empezar.

POR ANDREA SIERRA



Scrolling
palladiumhotelgroup.com
IG: @palladiumhotelgroup

Llegar al resort es entrar a un espacio que lo tiene todo. Y cuando digo todo, hablo de un universo diseñado para cada tipo de viajero. Si quieres desaparecer del mapa un par de días o recostarte frente al mar con un libro y dejar que el sol haga su magia, Grand Palladium Select Collection es perfecto. Si se te antoja un fin de semana con tus amigas, de esos en los que te ríes hasta llorar, TRS Hotels es ideal. Y si prefieres viajar en familia sin complicarte, Family Selection con sus áreas pensadas para que todos (literal, todos) la pasen bien es un *must*.

Ahí está la verdadera magia: puedes construir el viaje que tú quieras. ¿Buscas bienestar? El spa tiene rituales que te reconectan. ¿Movimiento? Hay clases, actividades y deportes para elegir. ¿Descanso total? Las habitaciones son tan cómodas que desconectas antes de que caiga el atardecer.

Una de las cosas que más agradecí es que no tuve que “pensar” en nada. De verdad. **Grand Palladium Hotels & Resort** está diseñado para que todo fluya: restaurantes variados, áreas exclusivas según el tipo de estancia, zonas familiares, espacios *adults-only*, shows nocturnos, bares, albercas, rincones privados... y lo mejor es que todo convive en un mismo punto sin que te sientas perdida.

Cada área tiene su propia vibra, pero todo se conecta de forma natural. La gastronomía merece mención aparte: desde **Isla Blanca**, ideal para antojos internacionales, hasta **Portofino**, donde la cocina italiana se disfruta con ese toque sofisticado y reconfortante que abraza después de un día bajo el sol. **Poseidón**, frente al mar, combina lo mejor de la carta con vibra relajada de playa que siempre se agradece. Y entre plan y plan, **Piacere Coffee Shop** es el escape perfecto con cafés de especialidad, panes recién horneados y ese aroma que te obliga a pausar un segundo.

Por todo ello, empezar el año aquí tiene tanto sentido, pues te permite iniciar suave, ligera y a tu propio ritmo. Te da espacio para pausar, respirar y recordar qué quieres atraer a tu vida en los próximos meses. Si buscas un destino que mezcle descanso, diversión y cero complicaciones... esta es tu señal.

Y como extra para cerrar con broche de oro: si quieres una noche distinta, inesperada y espectacular, date una vuelta por **Chic Cabaret & Restaurant**. Es una experiencia aparte con más de dos horas de *show* en vivo con canciones que sí o sí te sabes, de pop a rock y un menú de cinco tiempos que eleva cualquier viaje. Un final perfecto para empezar el año celebrando, brillando y disfrutando cada segundo.

Vive la vida que amas: el poder del diseño emocional

Olvídate de decorar por decorar. Hoy, la gran tendencia no es seguir un catálogo, sino diseñar espacios que en verdad te hagan sentir bien.

POR ANDREA SIERRA

Y ahí entra en escena Jessica Lan, la mente creativa detrás de un concepto que revoluciona el interiorismo: el diseño emocional. Su filosofía parte de una verdad simple y poderosa: *"Tu casa es tu mejor outfit"*. Lo que eliges para vivir habla tanto de ti como lo que eliges para vestir.

Imagina una sala que te invite a largas sobremesas, una oficina que te motive a ser más creativa o una recámara que te abraze después de un día caótico. Todo parte de un mismo mantra que guía su trabajo y su visión: tu espacio debe hacerte sentir, o como ella misma lo resume: "No se trata de muebles, sino de emociones". Aquí tienes una guía práctica para transformar tu casa en un lugar que potencie tu energía, tu bienestar y tu día a día.

1. DECIDE QUÉ QUIERES SENTIR EN CADA ESPACIO

Antes de mover un mueble o comprar algo, elige la emoción que quieres que domine esa habitación. ¿Calma, inspiración, intimidad, orden, alegría...? Si tu recámara debe darte paz, elige tonos suaves, luz cálida y elimina estímulos visuales. Si tu sala debe invitar a convivir, trabaja con texturas acogedoras y una distribución que acerque a las personas.

2. CONSTRUYE UN MOODBOARD EMOCIONAL

Visualizar te ayuda a decidir mejor. Crea una carpeta con imágenes

que representen lo que quieres sentir. Texturas, colores, plantas, obras o materiales. Te dará coherencia y evitará compras impulsivas.

3. USA LA LUZ COMO HERRAMIENTA EMOCIONAL

La luz define el ambiente: cálida para relajarte, blanca suave para trabajar y una lámpara regulable para crear atmósferas. Una buena luz puede cambiar el estado emocional de un cuarto más rápido que cualquier mueble.

4. APUESTA POR TEXTURAS QUE INVITEN AL CONTACTO

La emoción también es táctil. Integra textiles suaves, tejidos naturales, alfombras que aporten calidez y

cojines con textura. Si te dan ganas de tocarlo, vas por buen camino.

5. DEPURA PARA LIBERAR TU ENERGÍA

Una casa saturada es una mente saturada. Haz una limpieza rápida por zonas. Conserva solo lo que aporta y te representa.

6. CREA MICROZONAS PARA TUS RITUALES

Crea un rincón para leer, una bandeja para tu *skincare*, un espacio definido para tu mat de yoga o para escribir. Pequeños escenarios que sostienen hábitos positivos.

7. ELIGE PIEZAS CON ALMA

Aquí Jessica es contundente: "El

TIP COSMO DE JESSICA:

Antes de comprar cualquier cosa para tu casa, hazte esta pregunta: "¿Qué quiero sentir aquí?". Esa respuesta vale más que mil tendencias en Pinterest.

lujo real es rodearte de objetos con alma". Incluye al menos un elemento significativo por habitación: una pieza artesanal, una foto con historia o una obra que te motive marca el tono emocional del espacio.

8. REACOMODA ANTES DE COMPRAR

Uno de los principios del diseño emocional es aprovechar lo que ya tienes. Revisa flujo, circulación y puntos de encuentro. A veces basta con acercar los sillones, mover una mesa lateral o liberar una ventana para que el cuarto se sienta completamente distinto.

9. INTEGRA AROMA QUE ACOMPAÑE EL MOOD

El olfato está ligado a la memoria y la emoción. Lavanda para descansar, cítricos para activar la mente, notas amaderadas para dar estabilidad... un aroma transforma el espacio en segundos.

10. TU CASA, TU STATEMENT

El mensaje de Jessica es claro: invertir en tu espacio es invertir en ti. "El diseño emocional es el nuevo lujo". Y al final, el verdadero lujo no está en tener más cosas, sino en rodearte de lo que te inspira y te recuerda todos los días que mereces vivir la vida que amas.





MILAMEND

Si te sientes agotada, ansiosa, con cambios de humor, la piel rebelde y la libido por los suelos... *spoiler alert*: no exageras ni estás loca: tu sistema hormonal podría estar detrás de todo.

POR PALOMA PACHECO

Mila Magnani lidiaba con síndrome de ovario poliquístico (SOP) y fue justo esa experiencia lo que la llevó a crear Milamend, un proyecto dedicado a acompañar a las mujeres en su bienestar hormonal y emocional. Lo que comenzó como una necesidad profundamente personal —reconectar con su cuerpo, entender sus ciclos y sanar desequilibrios como el SOP o el hipotiroidismo— terminó por transformarse en una misión compartida. Todo con el claro propósito de que más mujeres vivan desde su energía femenina, con consciencia, autoconocimiento y amor propio.

"Sentía que estaba apagada, como si me hubieran sacado de mi cuerpo. Nadie lo notaba, pero por dentro me sentía rota", recuerda. Tras años de tratamientos, frustración y miedo, Mila entendió que el verdadero cambio empieza al escucharse

y acompañarse entre mujeres. Hoy, su proyecto es también un movimiento: una comunidad que rompe esquemas y redefine la forma en la que nos relacionamos con nuestro bienestar.

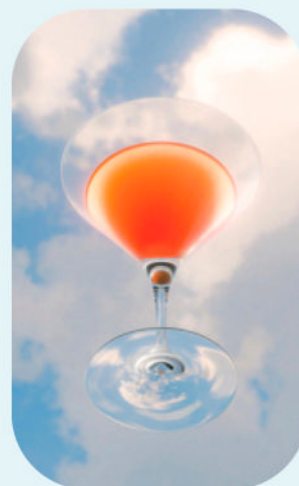
UNA MISIÓN COMPARTIDA

En 2024, Mila cofundó Milamend junto a Lucas Labelle en Nueva York: una serie de suplementos diseñada para simplificar el cuidado hormonal con una solución respaldada por la ciencia. Pero Milamend es mucho más que un producto... es también una plataforma educativa y una comunidad activa liderada por una fundadora que vive lo que predica. Desde conversaciones con científicos reconocidos hasta contenido accesible sobre resistencia a la insulina, Mila democratiza el acceso a la salud hormonal

femenina: inclusiva, informada y libre de estigmas.

Su producto insignia es una bebida en polvo formulada para apoyar la función hormonal y metabólica que incluye ingredientes clínicamente respaldados, como Myo-Inositol y D-Chiro-Inositol, zinc, selenio, vitamina B6 y coenzima Q10, combinados para equilibrar los niveles hormonales, mejorar la sensibilidad a la insulina y brindar energía sostenida.

"El mercado está lleno de promesas vacías", dice Mila, *"por eso reuní un equipo médico y científico que garantice seguridad y transparencia en cada etapa. Hablar de salud hormonal requiere responsabilidad y empatía, no tendencias pasajeras".*



EMPIEZA POR AUTOCONOCERTE

El SOP y el hipotiroidismo son condiciones comunes, pero invisibles en la vida de muchas mujeres. Tener un desequilibrio hormonal es como subirte a una montaña rusa emocional: te envuelve en cambios de humor, cansancio y confusión que alteran tu energía y autoestima. *"Cuando una flor no florece, no culpamos a la semilla",* recuerda Mila, enfatizando que el autocuidado empieza cuando dejamos de castigarnos y comenzamos a escucharnos.

"La clave no está en soluciones externas, sino en escuchar a nuestro cuerpo y compartir el proceso con otras mujeres que atraviesan por lo mismo". Esa frase se convirtió en el corazón de Milamend, un espacio que mezcla ciencia, empatía y espiritualidad para acompañar a las mujeres en su proceso de sanar desde el interior.

UNA COMUNIDAD QUE TRANSFORMA

Hoy, la comunidad de Milamend ve transformarse la vida de miles de mujeres: desde quienes recuperaron su fertilidad hasta las que reconectaron con su cuerpo o redescubrieron su deseo sexual. *"Sí, vas a mejorar. Y sí, también vas a recaer",* admite Mila con honestidad, *"pero cada caída es una oportunidad para aprender, crecer y volver a ti misma".*

Con su autenticidad y enfoque integral, Mila cambia la conversación sobre la salud femenina, una mujer a la vez. Milamend no solo promueve equilibrio hormonal, sino también una forma nueva de entender el poder de ser mujer.

¿Dónde?

IG: @milamendhealth

@milamagnani

WEBSITE: milamend.com

Año nuevo, nuevos spots por probar

Cambia tus restaurantes de siempre por algunos que se podrían convertir en tus próximos favoritos. Del *brunch* con amigas a una cena romántica, aquí nuestras recomendaciones para iniciar el año.

POR REDACCIÓN COSMO



Zanaya

El restaurante del hotel Four Seasons ya es un ícono de la CDMX, pero ahora nos da una propuesta que no te querrás perder: el nuevo *late breakfast*, disponible los sábados de 11:30 am a 3:00 pm, donde el chiste es relajarte y disfrutar de sus deliciosos platillos con un ambiente increíble en el patio central del hotel que te hará sentir como si estuvieras en un oasis de calma, aun estando en una de las zonas más transitadas de la ciudad. La experiencia empieza con un cóctel de bienvenida, puedes elegir entre Aperol Spritz, St. Germain Spritz, carajillo o Bloody Mary, según tu *mood* del día. De ahí, la experiencia está en tus manos: recorre todas las estaciones para armar tu menú ideal, desde sándwiches a la parrilla preparados al momento, una estación mediterránea con opciones más frescas, chilaquiles, huevos al gusto, pan dulce, waffles, pan francés y más. Pero eso no es todo, también puedes complementar con opciones a la mesa como un *croque madame*, *chicken waffle*, un *croissant roll* con espuma de chai y más. ¿Te convencimos?

Hotel Four Seasons, Paseo de la Reforma 500, Col. Juárez.

IG: @zanayamx

FOTOS: CORTESÍA JUNA; CORTESÍA ANA LORENZANA.



Brío Bakery & Brunch

Basta con poner un pie adentro para sentirte envuelta por el aroma del pan recién horneado y, con unos cuantos pasos más, encontrarás su vitrina de panes. Desde su *kouign amann* con dulce de leche hasta el rol de canela, pero sus demás platillos también dan de qué hablar, pastas y pizzas para la comida o enchiladas griegas y *shakshuka eggs* para el *brunch*... te recomendamos ir con tus *besties* y compartir para probar más delicias que este lugar ofrece. **Plaza Trevi, Fuente de Trevi 117, Tecamachalco, CDMX. IG: @brio_rest**



Aitana

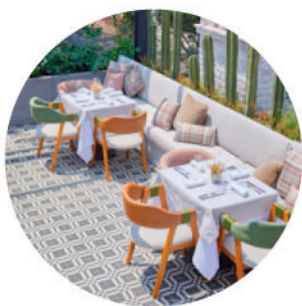
No es un lugar nuevo, pero sí uno que recientemente redescubrimos y nos recordó por qué siempre nos conquista. Su cocina española es imperdible. Empieza con unas croquetas de jamón, unos clásicos huevos rotos o alguna de sus ensaladas. Para el plato fuerte, la decisión no será fácil entre sus arroces, pescados o carnes y, por favor, deja espacio para el postre: el fondant de queso manchego es un *must*, aunque ahora también tienen nuevas opciones, como churros o tarta vasca. **Torre Virreyes, Pedregal 24, mezzanine, Molino del Rey, CDMX. IG: @aitanarestaurante**



Oly.

Es el nuevo *must* de la Condesa para un *vibe* mediterráneo sin salir de CDMX. Su *mood aesthetic* es perfecto para fotos y cenas *cute*. La carta brilla con entradas para compartir, como los *scallops* en su concha y platos fuertes como el capellini al limón y el *short-rib* ahumado con zhoug y yugur, todos clásicos. El final es un sueño con su Pavlova con natilla inglesa. La mixología y la curaduría de vinos son *top* de la experiencia, ideal para un *date* o un apapacho *chic*. Su espacio *cozy* crea un ambiente muy íntimo donde la magia está en convivir, dando lugar a pláticas largas y muchas risas.

Alfonso Reyes 120, Hipódromo Condesa, CDMX. IG: @oly._____



Zagala

Una mezcla perfecta entre alta cocina y raíces españolas, el espacio es un sueño: desde el salón principal hasta los privados, todo se siente cálido y elegante... pero el verdadero protagonista es su *rooftop*, donde la sobremesa se convierte en el mejor plan. Y ojo: pide sí o sí los huevos rotos, las croquetas y la tarta de queso. Ya sea para una cena especial, un *date* o un brindis eterno con amigas, este *spot* es ese lugar que siempre te deja con ganas de volver.

**Monte Athos 185, Lomas de Chapultepec IV Secc., CDMX.
IG: @zagalarestaurante**



Lina

Tienes que conocerlo si amas la cocina honesta. La chef Mariana Villegas convierte cada plato en una experiencia sensorial que celebra lo mejor de la estacionalidad y los ingredientes locales. Es el tipo de restaurante al que vas para comer bien, quedarte horas, descubrir sabores nuevos y salir con la sensación de haber vivido algo especial. No te vayas sin probar la arrachera de Wagyu Cross con frijoles charros, aguacate y salsa borracha y el *mousse* de chocolate.

**Yucatán 147, Roma Norte, CDMX.
IG: @lina.cdmx**



Cueva

Perfecto para para saborear la parrilla con estilo en un ambiente que hace de cada visita algo especial. Desde que cruzas la entrada, el lugar te recibe con un aura cálida y sofisticada, ideal para toda ocasión. Su propuesta gastronómica es una parrilla de autor donde el humo de leña transforma cada platillo en una experiencia memorable; no te pierdas un corte *prime* con vegetales a las brasas y prueba sus cocteles de autor, vinos y destilados que hacen *match* perfecto con la comida y el *mood* del sitio.

**Córdoba 49, Roma Norte, Cuauhtémoc, CDMX.
IG: @cueva_rest**

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Vuelves a tener esa energía y vitalidad que te caracterizan, pero que no tenías estos últimos meses. Tu mente también estará más clara y despejada para volver a tomar decisiones y proyectos pendientes, nada más ten cuidado de no sobrecargarte de cosas: paso a paso, Aries.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Las respuestas están adentro de ti, has atravesado muchas lecciones, sobre todo emocionales, y por fin verás la luz al final del túnel: confía en tu voz interior y presentimientos. Herramientas como terapia, respiración y meditaciones te serán de mucha ayuda.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Sal y explora las diferentes opciones y soluciones antes de decidir, sobre todo en relaciones y socios: conoce gente, amplía tu grupo de amigos, ve a lugares diferentes. ¡Mantente abierta a nuevas ideas y planes, no se puede cambiar haciendo siempre lo mismo, Géminis!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Tu área de relaciones y parejas estará muy activa, serás como un imán, pero recuerda darte siempre prioridad a ti misma y no ponerte en último lugar, eso hará que las cosas estén más balanceadas y puedas poner límites sanos, Cáncer.

Tu horóscopo de enero

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Tendrás el empuje para sacar a la líder que llevas dentro, toma esta oportunidad y ten el valor de presentar y organizar tus proyectos y sueños, y no olvides buscar gente que te acompañe en este trayecto, ya que podrían aportar muchas ideas y valor a estos.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Este mes, tu enfoque estará en el tema de salud, hacer cambios a rutinas diarias, incorporar alimentos nutritivos, probar ejercicios y terapias distintas... mover el cuerpo te ayudará a sacar emociones y restablecer tus niveles de energía. ¡Haz lo que te hace sentir bien, Virgo!



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Incorpora nuevos hábitos para manejar tu dinero y finanzas, aprende a ahorrar y pon más atención en qué gastas. Usa y confía en tus habilidades y tu gran intuición para generar aún más proyectos y dinero, y conseguirás lo que te propongas, Libra.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

¡Se trata de dejar hábitos y comodidades, romper con lo viejo e intentar métodos y formas nuevas para ver cambios! Átrévete a hacer eso que siempre quisiste intentar, hoy es el momento, los astros te acompañan y te abrirán muchas puertas si te animas.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

¡Es momento de empezar nuevos ciclos, Sagi! Suelta y deja ir lo que ya debe irse, saca lo que ya no te funciona ni se alinea contigo, tanto del lado profesional como del personal. Toma solo proyectos que resuenen con lo que quieres en el futuro.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

¡Feliz vuelta al sol, Capri! Este retorno te pide mantener la mente abierta y aprender a escuchar otras ideas, será de gran ayuda para tus proyectos y para ti en lo personal. Aprender a trabajar con otros será benéfico también, pues te traerá estabilidad y abundancia.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Este ciclo te trae muchos cambios, Acuario. No todos al mismo tiempo, pero es hora de fluir con ellos y dejar que sea lo que tiene que ser sin resistencia. Aprender a entender qué necesitas será clave para estar más en conexión contigo y que los cambios no te peguen duro.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Mucha transformación para ti, Piscis. Después de todo esto no serás la misma, deja ir enojos y resentimientos, aprende a poner límites y suelta el peso de lo que ya no es. ¡Empezar fresca y renovada con otra visión es lo que te espera!





★★★★★

“¡ES ESPECTACULAR, IMPERDIBLE,
ES UNA JOYA... ES IMPECABLE!”

RENÉ FRANCO



ANDREW
LLOYD
WEBBER

EL FANTASMA DE LA ÓPERA

TEATRO DE LOS INSURGENTES
Boletos en taquilla y ticketmaster.com



 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx



**MILES DE CONFESIONES
ENTRE AMIGAS,
UNA QUE ME
HACE AMARME MÁS.**

COSMOPOLITAN



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.